

## 注意の必要な食材について

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。  
皆様にとって笑顔の多い一年になりますよう、お祈り申し上げます。

子ども達はみんな1歳を迎え、食べられるものもだんだんと増えてきましたが、まだ注意が必要な食材もあります。  
今月は誤飲・窒息の多い食材や1歳頃ではまだ食べにくい食材などにスポットを当ててみました。

## 《乳児が窒息を起こしやすい食べ物》

特徴	食材	調理法
丸く滑りやすいもの	ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、枝豆 キャンディーチーズなど	1/4～1/6 等分にカットする。 枝豆はペーストにする。
水分を吸ってくっつきやすい、飲み込み づらい食材	パン、ゆで卵、魚 菓子類(ウェハース、ラムネ菓子)など	水分を取って喉を潤してから、食事を 開始する。 詰め込みすぎずによく噛むように声をか ける。
咀嚼能力が向上しないと噛み砕きにく いもの	りんご、なし、こんにゃく、焼きのり、 ソーセージ、かまぼこなど	薄くスライス、すりおろす、煮る。 こんにゃくは糸こんにゃくを刻む。 焼きのりは刻みのりで代用する。

## 【食べさせ方のポイント】

◎乳児には自分の噛む力にあった食品かどうかを判断する能力はまだ育っていないので、乳歯の生え方や噛む力に合わせた食べ物を、周囲の大人が確認して食べさせましょう。

◎食べ方によってはほとんどの食品が窒息の原因になりうるがあるので、注意が必要です。

自分に合った一口量を調整できるようになる為に、スティック状のものにし、前歯で噛みちぎり、奥歯で潰すことを伝えていきましょう。

◎かたまり肉やばさつきやすい魚は唾液と混ぜて飲み込みやすい形に出来ない為、口の中に溜めて飲み込めないこともよく見られます。

肉団子やハンバーグにしたり、薄切り肉に包丁を入れる、魚もとろみを加えるなど、飲み込みやすいような調理形態にしてあげましょう。

※特に注意が必要な食材

もち、団子、節分豆は乳児には与えないようにお願いします。

☺何かわからないことがありましたら、いつでもお気軽にお声掛けください。