

研修⑥ 児童福祉施設等における食事の提供に関する研修

講義② 食品の誤嚥防止の取組



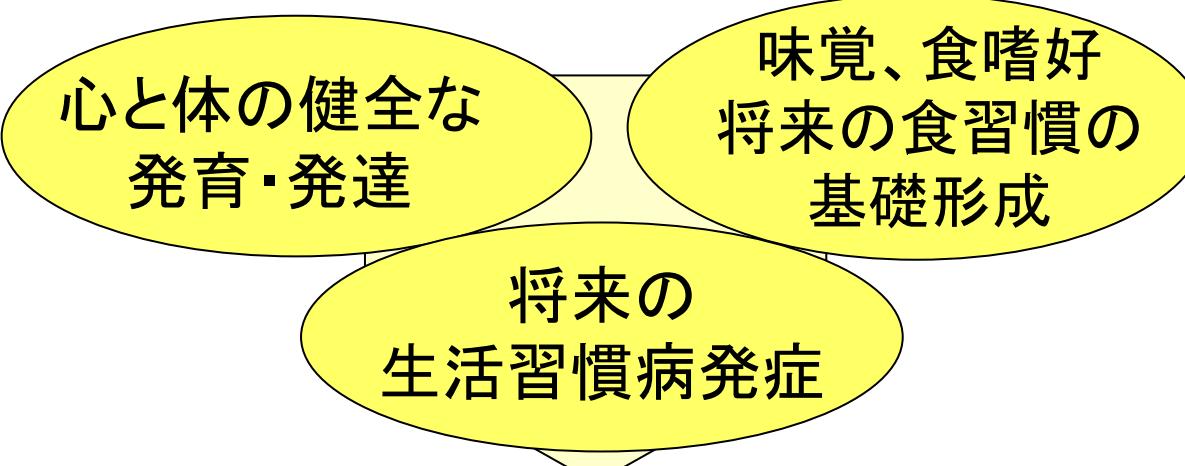
令和7年度こども家庭庁主催
オンライン研修

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる

目次

- ・乳幼児の食生活について
- ・「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」（内閣府・文部科学省・厚生労働省
:当時）2016年3月
- ・「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業（国庫補助）」
「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」
こども家庭庁 2025年3月
- ・離乳の完了の頃の食の支援
- ・食べる機能の発達の支援：手づかみ食べ
- ・まとめ

乳幼児の食生活



生涯にわたる健康の保持・増進
長期的な視点に立脚した食生活が必要

乳幼児には適切な食事を好ましい環境のもとで
提供することが極めて重要

食品の誤嚥防止の取組の必要性

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の
対応のためのガイドライン 事故防止のための取組み
施設・事業者向け」
(内閣府・文部科学省・厚生労働省:当時) 2016年3月



食事提供などのポイント

③ 安全な「食べ方」のポイント

*安全な「食べ方」を身に付けて、窒息事故を予防する。

- ・食べることに集中する。
- ・姿勢を整える。
- ・水分を取ってのどを潤してから食べる。
- ・遊びながら食べない。
- ・食べやすい大きさにする。
- ・つめ込みすぎない。
- ・口の中に食べ物がある時は、話をしない。
- ・よく噛んで食べる。（※参照）

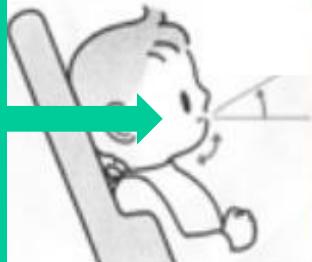
※「よく噛んで食べる」

乳幼児期から学童期は、食べ方を育てる時期となる。
口腔機能が発達し歯の生え変わる時期でもある。
また、五感を育て咀嚼習慣を育成する大切な時期となる。

「よく噛むことのメリット」

- ・食べ物が栄養分として消化吸収されやすくなる。
- ・素材の味や歯ごたえ、噛む音等五感を使って楽しむことができる。
- ・唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる。
- ・満腹感を得ることができる。

(嚥下を促す摂食指導)



開口時に、舌が床に平行程度の頸部の角度にする。



・背もたれは、お風呂マットに、カバーを掛けるなどの工夫をする。

・足元はお風呂マットを切ったりくりぬいたりして工夫する。

足の裏全体が
床についていることが重要

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン 事故防止のための取組み 施設・事業者向け」をもとに作成

(2) 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の形状や性質

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はあるが、特に誤嚥、窒息につながりやすい食材は以下のようなものである。

- ① 弾力があるもの → こんにゃく、きのこ、練り製品 など
- ② なめらかなもの → 熟れた柿やメロン、豆類 など
- ③ 球形のもの → プチトマト、乾いた豆類 など
- ④ 粘着性が高いもの → 餅、白玉団子、ごはん など
- ⑤ 固いもの → かたまり肉、えび、いか など
- ⑥ 唾液を吸うもの → パン、ゆで卵、さつま芋 など
- ⑦ 口の中でばらばらに
なりやすいもの → ブロッコリー、ひき肉 など

また、大きさとしては、球形の場合は直径4.5cm以下、球形でない場合は直径3.8cm以下の食物が危険とされている。しかし大きさが1cm程度のものであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢においては危険が大きく、注意が必要である。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

(3) 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について

① 給食での使用を避ける食材

食品の形態、特性	食材	備考
球形という形状が危険な食材 (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	プチトマト 	四等分すれば提供可であるが、保育園では他のものに代替え
	乾いたナッツ、豆類(節分の鬼打ち豆)	
	うずらの卵	
	あめ類、ラムネ	
	球形の個装チーズ	加熱すれば使用可
	ぶどう、さくらんぼ	球形というだけでなく皮も口に残るので危険
粘着性が高い食材 (含まれるでんぶん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険)	餅	
	白玉団子	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材 (噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険)	いか	小さく切って加熱すると固くなってしまう

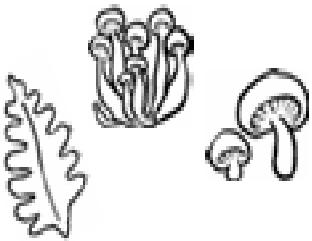
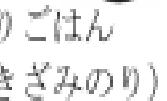
「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン 事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

② 0、1歳児クラスは提供を避ける食材（咀嚼機能が未熟なため）

食品の形態、特性	食材	備考
固く噛み切れない食材	えび、貝類 	除いて別に調理する。 例：クラムチャウダーの時は、 0、1歳児クラスはツナ シチューにする
噛みちぎりにくい食材	おにぎりの焼き海苔	きざみのりをつける 

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

③ 調理や切り方を工夫する食材

食品の形態、特性	食材	備考
 弾力性や繊維が固い食材	糸こんにゃく、白滝	1cmに切る (こんにゃくはすべて糸こんにゃくにする)
	ソーセージ	縦半分に切って使用
	えのき、しめじ、まいたけ	1cmに切る
	エリンギ	繊維に逆らい、1cmに切る
	水菜	1cmから1.5cmに切る
	わかめ	細かく切る
 唾液を吸収して飲み込みづらい食材	鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびきで使用する または片栗粉でとろみをつける
	ゆで卵	細かくし、なにかと混せて使用する
	煮魚	味をしみ込ませ、やわらかくしっかり煮込む
 のりごはん (きざみのり)		きざみのりを、かける前にもみほぐし細かくする

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン 事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

④ 食べさせる時に特に配慮が必要な食材

食品の形態、特性	食材	備考
特に配慮が必要な食材 (粘着性が高く、唾液 を吸収して飲み込み づらい食材)	ごはん 	水分を取ってのどを潤してから 食べること
	パン類	つめ込みすぎないこと
	ふかし芋、焼き 芋	よく噛むことなど (5 (6) 食事提供 などのポイント ②と③参照)
	カステラ	

⑤ 果物について

食品の形態、特性	食材	備考
咀嚼により細かくなっ たとしても食塊の固 さ、切り方によっては つまりやすい食材	りんご 	完了期までは加熱して提供する
	梨	完了期までは加熱して提供する
	柿	完了期まではりんごで代用する

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

《家庭へのよびかけ》

プチトマト、カップゼリー、ぶどう等は、誤嚥を防ぐために保育園給食で使用していないことを家庭へも伝えていく。配慮が必要であることは家庭でも同じであるので、危険性について情報提供をしていく必要性がある。

遠足時のお弁当持参の時に配慮してほしいことを、クラスだよりや給食だよりで伝えていくことが、重要である。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より抜粋

りんごの調理について

食品の形態、特性	食材	備考
咀嚼により細かくなつたとしても食塊の固さ、切り方によつてはつまりやすい食材	りんご	完了期までは加熱して提供する
	梨	完了期までは加熱して提供する
	柿	完了期まではりんごで代用する

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン
事故防止のための取組み 施設・事業者向け」より作成

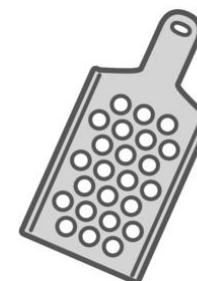
どの位加熱したら
いいの?
啓発動画で
わかりやすく説明

すりおろしりんご

⇒小さな塊が残らないように、完全にすりおろす。

すりおろした中に、小さな塊が入っていないか、確認する。

すりおろしりんごの作り方を
啓発動画で
わかりやすく説明

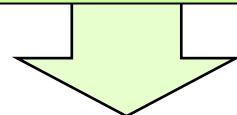


口腔機能の発達を考慮した すりおろしりんごの与え方

離乳開始前は、吸啜反射(哺乳反射の一つ)により乳汁を吸っている。この反射は、生後5～7か月頃に消失。

しかし、離乳開始時期の生後5、6か月頃は、まだこの吸啜反射が残っていることがある。

そのため、すりおろしりんごは、吸啜反射から汁だけを吸ってしまうことがある。すりおろしたりんご(食物纖維)は口に残りやすく、液体と固体が分離するものは食べにくく、気道にはいってしまう可能性もある。



離乳初期は、唾液と食べ物の口中での混ぜ合わせは困難。
そのため、液体と固体が分離するすりおろしりんごは、加熱してなめらかな状態にすることが好ましい。
なお、離乳開始時におかゆをすりつぶすのも、吸啜反射が残っていておかゆの水分だけ吸ってしまい、粒が口に残ることを防ぐため。



「教育・保育施設等における 食事中の誤嚥事故防止対策に関する 調査研究事業」

こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」
「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」
本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

- MS & ADインターリスク総研株式会社 Webサイト
教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究 報告書 □
- 報告書 □
- ◎• 啓発資料（教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表等） □
- ◎• 啓発資料（おやつの選び方注意点／行事やイベント食の注意点） □
- ◎• 啓発動画（具体的な加熱方法） □
- ◎• 啓発動画（食事の際の誤嚥事故防止対策－眠ってしまった子どもへの対応－） □



教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、使用を避ける食材や調理を工夫する食材について「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に整理しましたので、ご活用ください。なお、本整理表に掲載した食材以外でも、誤嚥事故が発生する可能性があることを念頭に置いて、食事の見守りを行いましょう。

使用を避ける食材

粘着性が高く、飲み込みにくい



もち



白玉団子



乾いたナッツ・豆類



ミニトマト



ぶどう



さくらんぼ



個装チーズ



うずらの卵



アメ類・ラムネ



いか



「こんにゃく」
で代用する

やむを得ず使用する場合の留意点

4等分して形や
大きさを変える

4等分して形や大きさを変えて、
口内に残る皮も取り除く

加熱して形や
大きさを変える

調理を工夫する食材

- 「年齢等」はあくまで目安です。こどもの口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況や、当日の体調等に応じて調理を工夫しましょう。
- 離乳期においては、家庭で喫食経験がない食材の提供は避けましょう。

食材

年齢等

弾力性がある又は纖維が残るため、飲み込みにくいもの



唾液を吸収して、飲み込みにくいもの



食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの



固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの



離乳期

<離乳初期>
(5~6か月頃)

<離乳中期>
(7~8か月頃)

<離乳後期>
(9~11か月頃)

<離乳完了期>
(12~18か月頃)

歯はまだ生えて
いない子が多い。

前歯が生え始める。

徐々に前歯が
生えそろっていく。

前歯8本が生えそろい、
奥歯が生え始める。

なめらかに
すりつぶした
状態にする

舌でつぶせる
固さにする

歯ぐきで
つぶせる
固さにする

歯ぐきで
噛める
固さにする

やわらかくなるまで加熱する

●生の状態、すりおろしただけの状態では与えない。



離乳期に提供することは避ける

●「おにぎりのり」は、「きざみのり」で代用する。

1歳6か月～3歳頃

2歳頃

3歳～3歳6か月頃

前から4番目の
歯まで生えそろう。

乳歯(20本)が
生えそろう。

- 大人よりはやわらかめの固さ
- 大きさは1cm程度から、口腔機能の発達状況に応じて段階的に調整していく

個別食材のPOINT

- ソーセージ：縦半分に切る
(太さや長さも調整する)
- ひき肉：とろみをつける

●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期のこどもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分注意してください。

MS&AD MS&ADインターリスク総研

こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月



教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食事提供のポイント

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、こどもの食事に関わる皆さんに知っておいていただきたい食事提供のポイントについて「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基にとりまとめましたので、ご活用ください。

食事提供のポイント



給食・おやつだけではなく、園庭での栽培活動や、季節の行事など、通常の食事提供とは異なる場面にも注意しましょう。(報告書付録を参照)



全ての食材が、誤嚥につながる可能性があることを知っておきましょう。

パンなど、ありふれた食材でも誤嚥事故が発生しています。



ゆとりある時間を確保して、よく噛んで食べるよう伝えましょう。

無理に完食させようとしたり、食事を急かすことは、誤嚥につながるおそれがあります。



食事中に「眠くなる」「怒る」「泣く」場合は、食事を中断しましょう。
眠くなった時の対応は?



上記の状態では、通常の咀嚼・咽下ができないので、口の中に食べ物が残っているいか確認した上で、食事は中断しましょう。



遊びながら「しゃべりながら」食べないよう伝えましょう。

口の中に食べ物が残ったまま遊びたり、しゃべったりすると、誤嚥につながるおそれがあります。



ごはん、パン類、いも類、カステラは、特に以下のポイントに配慮しましょう。



POINT
●水分を搾らせて、のどを潤してから提供しましょう。
●口の中に詰め込みすぎないように注意しましょう。
●よく噛んで食べるよう伝えましょう。



飲み込めずに口の中に残っているものがある時は、無理に飲み込まず、吐き出させましょう。

無理矢理舌を入れて取り出すではなく、こどもが自分で吐き出すように伝えましょう。

離乳期のポイント



離乳期のこどもの介助をする時は、
<食事提供のポイント>に加えて、以下のポイントにも注意しましょう。



こどもが慌てて食べないように、こどものペースに合わせて、食材を口に運ぶようにしましょう。

自らも落ち着いて介助に当たることができるよう、ゆとりある時間を確保しましょう。



1回に口に入る食材の量や大きさは、こどもの口に合うように調整し、詰めすぎないようにしましょう。

離乳初期の1回に口に入る食材の量は、浅めのスプーン半分くらいを目安にして、その後は口腔機能の発達に合わせて調整しましょう。



口の中に食材が残っていないことを見て確認してから、次の一口を食べさせるようにしましょう。



こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための情報共有のポイント

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」等を参照して、「保護者等との情報共有」及び「職員及び関係業者との情報共有」のポイントをまとめましたので、ご活用ください。

保護者等との情報共有

目的

食の安全確保、個別対応、食材選定のため、保護者等と施設の間で、情報共有を促進します。また、保護者等とのコミュニケーションを通じて、信頼関係を築くことで、安心して施設を利用できる環境を整えます。

保護者等との面談タイミング

入所前の面談に加え、以下のようなタイミングで確認を検討します。

- 食事提供開始時
- 発達段階の変化
- 離乳食段階の進行
- 上記以外の定期面談 等



保護者等から得る情報

- 口腔機能の発達状況
- アレルギー情報
- 離乳の状況
- 喫食経験
好き嫌い、水分摂取方法、調理方法、味付けなど含む
- 家庭の食事環境 等

保護者等に伝える情報

- 献立の情報
- 使用する食材と調理方法
- 行政通知の共有 等



※各情報の聞き取り、確認等に関する参考資料:本事業報告書付録6
「離乳食についての調査票(0・1歳児クラス／入園時聞き取り用)」



職員及び関係業者との情報共有

食事に関する記録の作成・保存・更新

- 保護者等から確認した食事に関する事項は、「離乳食についての調査票」等の記録を作成し、情報共有のために保存します。(ICTを活用して、記録を確認できる施設もあります。)
- 食事に関する事項は日々変化していくため、最新の情報を記録・書類を更新します。



職員間における情報共有

アレルギーや喫食経験、当日の子どもの健康状態などに関する情報は、チェックリスト等を活用しながら、施設の責任者、保育士、管理栄養士、栄養士、調理員、保育補助者のかた、食事の委託業者等の関係業者との間でも幅広く共有を図ります。



段階的な確認による誤提供の防止

職員及び関係業者と共有した情報を基に、献立の作成、調理、検食、配膳、提供などに携わるそれぞれの職員や関係業者が、それぞれの段階で問題が無いかチェック可能な環境を整えます。問題がある場合はすぐに情報を共有します。



給食業者を利用する施設の事例



例1) 給食担当者、保育士、給食業者が参加する「給食会議」を毎月開催。こどもの月齢や発達段階を踏まえた栄養価、メニュー、食材ごとの切り方や調理方法などの詳細を検討して、献立を作成。

例2) 給食業者が各教室等での子どもの食事の様子を確認し、課題や改善点があれば随時職員と情報共有して、対策を協議。



MS&AD MS&ADインテリスクリスク総研

教育・保育施設等における窒息事故発生時の対応フロー

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、窒息事故発生時の対応フローについて、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」等を基にとりまとめましたので、ご活用ください。

・咳をしているのは、少しでも呼吸ができる状態である
・咳により食塊を排出できそうであれば様子をみる
・本人の吸込みにまかせ、背中を軽くたたいたり、さすったりする
・目に見えない食塊を指で取ろうとすると、逆に押し込んでしまうので指を入れない

窒息が疑われるこどもを発見

→
意識を確認する、大声で人を呼ぶ

- 119番に連絡し、必要に応じて指示を仰ぐ
「救急です」「窒息です」「意識の有無」
- AED依頼
- 保護者へ連絡

乳児 窒息の兆候

1歳未満の乳児の場合は
チョークサインを示さず、
手を上げて目を見開く動作を
します。



幼児 窒息の兆候

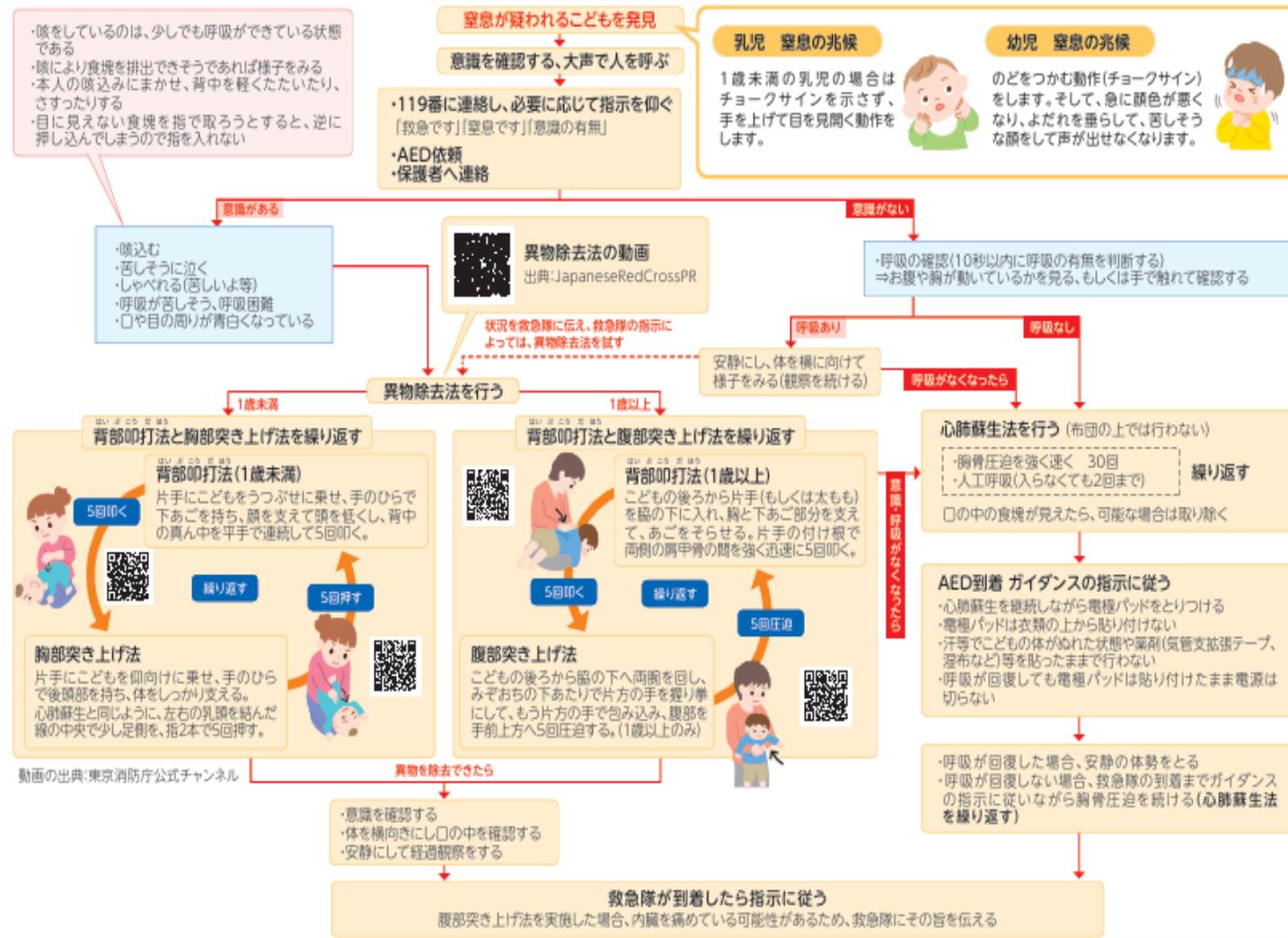
のどをつかむ動作(チョークサイン)
をします。そして、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。



こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインテリスクリスク総研株式会社、2025年3月

教育・保育施設等における窒息事故発生時の対応フロー

令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」において、窒息事故発生時の対応フローについて、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」等を基にまとめましたので、ご活用ください。



こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

おやつの選び方 注意点

子どもの発育発達のために適切なエネルギー量と栄養素量を摂取することが必要です。しかしながら、幼いうちは消化器官が未熟なことから一度にたくさんの量を食べられず、食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂りきれない場合があります。このような場合は、補助的な食事としておやつを用います。

様々なおやつが販売されていますが、誤嚥事故防止の観点から選択や提供にあたっては、以下のポイントに留意しましょう。

●おやつの選び方

固さや形状、大きさに留意する

以下のような食材は避けましょう。

粘着性が高く、飲み込みにくい



もち



白玉団子

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい



ミニトマト



乾いたナッツ・豆類



ぶどう



さくらんぼ



アメ類・ラムネ



個装チーズ

やむを得ず使用する場合の留意点



4等分して形や
大きさを変える

4等分して形や大きさを変えて、
口内に残る皮も取り除く

加熱して形や
大きさを変える

●近年の誤嚥に関する重大事故は、離乳期の子どもが「りんご」、「パン」を食べた時に多く発生していますので、食材の調理や提供方法等に十分に注意してください。

パッケージの絵柄や対象年齢表示に惑わされない

子どもの歯の生え方や口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状況に合わせたおやつを選びましょう。

こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月



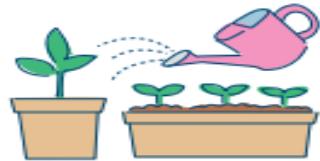
行事やイベント食の注意点

各行事やイベントは、こどもたちの毎日を楽しくすることはもちろんのこと、季節の移り変わりや伝統文化に慣れ親しむことなどの狙いがあり、こどもたちの生活を豊かにし、多くの学びや成長の機会となります。

一方で、そうした行事やイベントで提供される食材による事故も少なからず発生しています。行事やイベントを安全に実施するために、以下の例を参考に提供する食材の見直しや実施内容などを検討しましょう。

例 1 園庭での栽培活動や農業体験等

- 誤嚥事故防止の観点から「教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表」において「**使用を避ける**」とされている食材は、栽培活動や果物狩りにおいても注意が必要です。
- 農業体験等で収穫した季節の果物や野菜等も、こどもに与える際には大きさや固さなどに注意が必要です。
- 収穫時でなくても、こどもが手に取って口に入れてしまうこともあります。栽培場所にも注意が必要です。



例 2 節分行事での鬼打ち豆

- 鬼退治の場面では煎り大豆を使わずにボールを使う等の工夫をしている施設もあります。



例 3 お月見行事での団子、餅つき行事での餅

- 団子や餅を提供しなくても、飾りや遊びなどを通して風習や文化を学ぶこともできます。



こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

具体的な調理法

この動画では、りんごを例に挙げて、離乳期における具体的な加熱方法の一例をご紹介します。

具体的な加熱方法①（離乳初期）【約3分】



具体的な加熱方法②（離乳中期以降）【約3分】



こども家庭庁：「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」

本事業の実施主体：MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

食事の際の誤嚥事故防止対策 － 眠ってしまった子どもへの対応 －



こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」
本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

離乳の完了の頃の食の支援



離乳の完了の頃の「食」の支援

離乳の完了

離乳の完了とは、(中略)、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。

「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月、厚生労働省

咀しゃく機能は、奥歯が生えるにともない
乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得される。

離乳食から、大人の食事への移行期を
幼児期の食事と捉え、
咀嚼機能の発達を考慮して
食事の内容、形態を選ぶ。

丸呑み、早食い、いつまでも口にためるなどに配慮

子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6~8か月頃	<ul style="list-style-type: none">乳歯が生え始める
1歳頃	<ul style="list-style-type: none">上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。 ⇒ 手づかみ食べ奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口にためて飲み込まなかつたり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none">第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	<ul style="list-style-type: none">第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none">第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	<ul style="list-style-type: none">奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571–2583、2009. をもとに作成

1~2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥・窒息しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー ミニトマト、ぶどう、球形のチーズ	この時期には与えない 1/4に切る、調理してやわらかくする
噛み潰せないで、 口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571–2583、2009. をもとに作成。

これらのこととは保育所等では既に配慮している

しかし、この配慮をどれだけ家庭に伝えているのか

咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

噛まない

- ・原因: 7, 8か月頃に、唇で食べ物を取り込むことや、舌で食べ物をつぶしてもぐもぐすることを学習していない場合に起こりがち。
- ・対策: 噛まないからといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、咀嚼を促そうとするのは、固くて食べづらく、噛むことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果。
指でつぶせるくらいの固さの根菜の煮物などが適している。

飲み込まない

- ・原因: その食べ物が嫌い、という意思表示の場合や咀嚼不足で飲み込めない場合に起こりがち。
- ・対策: 何を飲み込めないのかを確認して、対策を考える。
離乳食の時期ならば、**ひとつ前の段階に戻ることを考慮してもよい。**

注意が必要

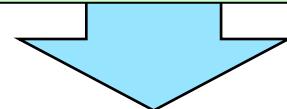


ご飯などの丸飲みへの対応

咬筋(かむ筋肉)が、次に口に入るものを予測することで、効率よく食事を進めることができる。

特に子どもの場合は、**咬筋の予測に従って食べる**。例えば、スープを連續で2さじ口に入れた場合、次も「飲む」動きを予測しているために、ご飯を口に入れても飲んでしまうことがある。**おせんべい**を2枚連續であげた場合には、次も「かむ」動きを予測しているので、ご飯をあげるとかむ。

これを利用すれば、**かまなくてはいけない食材**の後にご飯をあげるとかむようになることもある。



そこで、**食卓には、いろいろな食材、料理を用意することが望ましい**。カレーやシチューなどかままずに飲み込めるメニューならば、野菜スティックを添えるなど工夫するとよい。



幼児期の食事の 咀嚼力に合わせた調理の工夫

- ・1歳児と2歳児には咀嚼力に差がある。**1歳児は、食材の固さや食感が違うものを複数一緒に食べることは容易ではない。**
例：いなりずしのご飯と油揚げ、サンドイッチのきゅうりとパンなど
- ・卵料理で1歳児は中に入れる具が同じ柔らかさでないと口から出したり、丸呑みをしてしまうことが多い。
- ・しかし、2歳児では、かに玉あんかけのように、きくらげやたけのこが入っていても咀嚼できるようになる。

食べる機能の発達の支援



食べる機能の発達の支援 手づかみ食べについて

子どもが手づかみ食べをすると…



食事に時間がかかる

手づかみ食べをされると
周りが汚れて
片づけが大変

保護者が**ストレス**を
感じることもあります



手づかみ食べは困った行動なの？

手づかみ食べは、生後9か月頃から開始することが多い

1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、
手づかみ食べは積極的にさせたい行動

「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改定版）厚生労働省より抜粋



手づかみ食べのようす 月齢11か月

手づかみ食べは、なぜ大事なの？ (1/2)

主な理由は**2つ**あります。

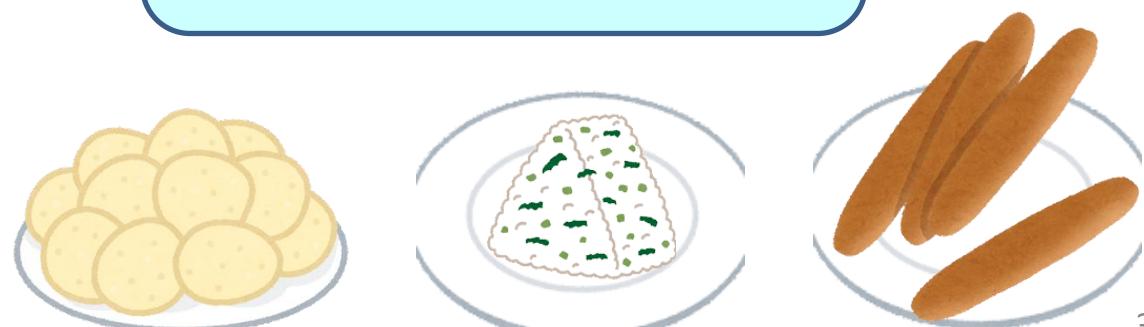
1つ目の理由は、
自分で食べる意欲を育てることができるからです。

手づかみ食べ開始前

母乳やミルクを
「飲ませてもらう」、
離乳食を「食べさせてもらう」
受け身の状態

手づかみ食べ開始後

食べ物に興味が出てきたので、
自分で食べ物に手を出す、
食べる意欲が出てきたので、
食べ物を口に入れる状態



手づかみ食べは、なぜ大事なの？ (2/2)

2つ目の理由は、
目、手、口の協調動作を育てることができるからです。



月齢12か月



前歯でかじり取る固さにより、
咀嚼の強さのスイッチが入る

一口でかじり取る適量
を判断

よくかまないで、 丸飲みをしてしまう子どもへの対応

一口大の食べ物は与えない

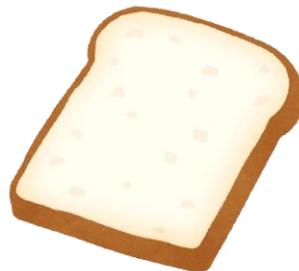
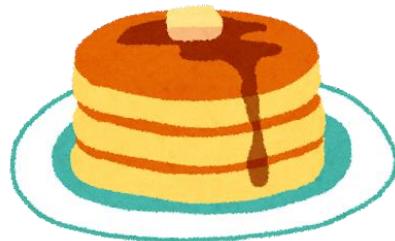
前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物を与える

例：スティック状のゆで野菜
(人参、じゃが芋、かぼちゃ、大根など)
スティック状のパンなど



詰め込み食べをする子どもには、スティック状ではなく口の幅より長い食べ物を与える

例：ホットケーキのような**円盤状**の食べ物、
スティック状に切らない食パンなど



咀嚼を促す言葉かけ

もぐもぐ、かみかみは
伝えづらいけれど、
どうしたらよいの？

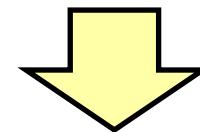


もぐもぐ、かみかみに 代わる言葉かけは？

がじがじ

あぐあぐ

奥歯を合わせて
発音するので、
噛むことを伝えやすい



もぐもぐ、かみかみ
より、わかりやすい



食品の誤嚥防止の取組 まとめ

① 国の情報を活用する(根拠に基づく対応)

- ・こども家庭庁:「令和6年度子ども・子育て支援調査研究事業(国庫補助)」「教育・保育施設等における食事中の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」
本事業の実施主体:MS & ADインターリスク総研株式会社、2025年3月 の活用
- ・保護者啓発資料としても活用

② 誤嚥事故防止の基本

- ・食材の形状・大きさ・かたさに注意
- ・大きさ・切り方の工夫
- ・姿勢・見守り・遊びながらの食事防止

③ 発達に応じた「食べる力」の育ちを支える

- ・手づかみ食べ→前歯でかじり取り→奥歯でつぶす→咀嚼力の発達

④ 児童福祉施設・行政栄養士等の役割

- ・食べ方・姿勢・提供形態を確認
- ・事故防止+発達支援の視点