

< 参考 > 食品ごとの留意点一覧表

分類	食品	誤嚥や窒息となる理由	購入時に気をつけること	調理時に気をつけること	食べる時に気をつけること	
穀類	ごはん	食材の水分含有量が少なく唾液を吸収し飲み込みにくい	—	硬くなりすぎないように炊飯する	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 詰め込みすぎない • よく噛む	
	パン類		—	—	• 詰め込みすぎない • よく噛む • 競争など急いで食べることがないよう配慮する	
	種類	すべりがよく、よく噛まずに飲み込んでしまう。	—	食べやすい長さに切る	—	
	餅	ベタベタして口腔内に貼りつき、噛み切れないまま飲み込んでしまう。	代替食品に変更できないか、提供時にはどのように気をつけるか、充分検討した上で提供する。	誤嚥や窒息とならないような調理方法を検討する	• 詰め込みすぎない • よく噛む	
いも加工品	こんにゃく	弾力性が強く、噛み切りにくい。	—	—	• こんにゃくは小さく切る • 糸こんにゃくは 1cm 程度の長さに切る	
	いも類		いも類 (じゃがいも さつまいも さといも等)	—	—	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 詰め込みすぎない • よく噛む
豆類	乾いた豆類	• 球形ですべりがよい • 噛みにくい、舌でつぶしにくい ため、吸い込んで喉に詰まりやすい。	代替食品に変更できないか、提供時にはどのように気をつけるか、充分検討した上で提供する。	—	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 筋分等での行事で使用する時は注意を払う	
	水煮の豆類		—	—	• 球形ですべりがよい • 吸い込んで喉に詰まりやすい	• 詰め込みすぎない • よく噛む
大豆製品	高野豆腐	食材の水分含有量が少なく唾液を吸収し飲み込みにくい	—	細かく切る	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 詰め込みすぎない • よく噛む	
	生揚げ	噛み切りにくい	—	—	• 詰め込みすぎない • よく噛む	
	油揚げ		—	—	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 食べている時に急に上を向かない	
	おから	水分を含んでいても吸い込んで喉に詰まりやすい	—	だし汁を多くしバサつかないように調理する	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 詰め込みすぎない	
種実類	きなこ	□の中でまとまりにくく気管に入りやすい	—	—	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 食べている時に急に上を向かない • 適量使用する	
	乾いたナッツ	• 球形ですべりがよい • 噛みにくい、舌でつぶしにくい ため、吸い込んで喉に詰まりやすい。	代替食品に変更できないか、提供時にはどのように気をつけるか、充分検討した上で提供する。	—	• 水分を取って喉を潤してから食べる。 • 詰め込みすぎない • よく噛む	
野菜類	ミニトマト	• 球形ですべりがよい • 噛みにくい、舌でつぶしにくい ため、吸い込んで喉に詰まりやすい。	ミニトマトではなくトマトを購入する	• ミニトマトの場合、切らずに丸いまま提供しない。 • 必ず切って提供する	• 急がずよく噛んで食べる • 菜園活動時にも注意する	
	えだまめ		—	枝豆はさやから出してつぶして提供する	枝豆をさや付で提供する場合は、さやを直接口に入せず、お皿に取り出してから食べるようにする	
野菜類	アスパラガス	• 繊維質で噛み切りにくい • せっくにより細かくなったとしてもまとまらないまま飲み込み、誤嚥の原因になる。	—	繊維を断ち、小さく(短く)切る。	• 繊維を断ち、細かく切る。 • ところみをつける	
	ごぼう	—	—	—	• 繊維を断ち、細かく切る。 • ところみをつける	
	だけのこ	• せっくにより細かくなったとしてもまとまらないまま飲み込み、誤嚥の原因になる。	—	—	• 細かく切る • ところみをつける	• 詰め込みすぎない • 急がずよく噛んで食べる
	もやし	繊維質で噛み切りにくい	—	繊維を断ち、小さく(短く)切る	—	
	レタス	ベラベラして噛み切りにくく、□の中に貼りついたり、気道をふさいだりする危険がある。	—	—	細かく切る	—

分類	食品	誤嚥や窒息となる理由	購入時に気をつけること	調理時に気をつけること	食べる時に気をつけること	
果実類	ぶどう	• 球形ですべりがよい • 噛みにくい、舌でつぶしにくい ため、吸い込んで喉に詰まりやすい。 • 皮も口に残る • 種にも注意が必要	ぶどうは粒の大きなものや種無しを購入する	—	• ぶどうは皮をむく • 大きなぶどうは粒のままではなく切って提供する	
	熟れた果物	• 口当たりがなめらかなため、スルッと喉に吸い込みやすい。	—	—	• 小さく切る • ゼリーなどに使用する際はペースト状にする	
	バナナ	• ベタベタして口腔内に貼りつき、噛み切れないまま飲み込んでしまう。 • 粘着性があり飲み込みにくい	—	—	• 離乳期ではスプーンの背で押しつぶせるように小さく切る • 離乳期以外は手で持って噛み切れる大きさや厚みで提供する	• 詰め込みすぎない • 急がずよく噛んで食べる
	りんご	• 硬くて口の中でバラバラになってまとまりにくい • せっくにより細かくなったとしてもまとまらないまま飲み込み、誤嚥の原因となる。	—	—	• 離乳期ではすりおろす • 離乳期以外は手で持って噛み切れる大きさや厚みで提供する	急がずよく噛んで食べる
	すいか	種にも注意が必要	—	—	小さく切り種を取って提供する	種を飲み込んでいないか注意する
柿	柿	• 硬くて口の中でバラバラになってまとまりにくい • せっくにより細かくなったとしてもまとまらないまま飲み込み、誤嚥の原因となる。 • すべりがよい • 噛みにくい、舌でつぶしにくい ため、吸い込んで喉に詰まりやすい。	—	—	• 離乳期ではすりおろす • 離乳期以外は手で持って噛み切れる大きさや厚みで提供する	• 詰め込みすぎない • 急がずよく噛んで食べる
	柑橘類	• 酸味が強くむせやすい • 薄皮が噛み切りにくい	そのまま食べる場合は甘みのある品種を選ぶ	—	切る場合は薄皮が大きく残らないように横方向に切る	• たくさんの量を一気に口に 入れない • 薄皮が口に残るようであれば吐き出させる
	きのこ類	えのき	繊維質で細かく噛み切りにくい ためそのまま飲み込んでしまう	—	繊維を断ち小さく(短く)切る	急がずよく噛んで食べる
海藻類	わかめ	ベラベラして噛み切りにくく、□の中に貼りついたり、気道をふさいだりする危険がある。	(のりを刻んで使用する場合)刻みのみを購入する	細かく切る カットわかめを使用する場合でも、細かく切って提供する。	急がずよく噛んで食べる	
魚介類	魚類	食材の水分含有量が少なく唾液を吸収し飲み込みにくい	小骨が残っていないか確認する	—	煮魚は水分が残るように煮て煮汁も一緒に盛り付ける	焼き魚はたくさんの量を一気に口に 入れない(骨がある魚の場合は、骨にも注意する。)
	えび	• 噛み切れず、そのまま気管に入ってしまう。 • 小さく切っても加熱すると硬くなってしまう	—	—	噛み切りやすい大きさに切る	• たくさんの量を一気に口に 入れない • スルメを提供する場合は、水分を取って喉を潤してから、急がずよく噛んで食べる。
肉類	肉類	噛み切れずそのまま気管に入ってしまう	—	—	噛み切りやすい大きさに切る	たくさんの量を一気に口に 入れない
	ひき肉	料理により、硬くて口の中でバラバラになってまとまらないまま飲み込み、誤嚥の原因になる。	—	—	料理により ところみをつける	急がずよく噛んで食べる
	ソーセージ	弾力性が強く 噛み切りにくい	—	—	• 料理によって大きさを考える • スープなどに入れる場合は細かく切る、縦方向に切る(裂く)など。	たくさんの量を 一気に口に 入れない
	水産練り製品	かまぼこ 竹輪 はんぺん さつま揚げ 魚肉ソーセージ 等	弾力性が強く 噛み切りにくい	—	—	細かく切る