

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
卵類 	うすら卵	・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。	料理により鶏卵を使用できないか、また食べる時にどのようなことに気をつけるか、充分検討して購入する。	・茹でる場合は切って提供する ・焼く調理方法で提供する (例 巣ごもり卵など)	・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
	ゆで卵	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	—	・細かくして他の食材と混ぜる ・半分もしくは1/4に切って提供する	たくさんの量を一気に口に入れない
乳製品 	キャンディーチーズ	・球状ですべりがよい ・吸い込んで喉に詰まりやすい	他の形状のチーズや他の代替食品に変更できないか、またキャンディーチーズを提供する場合は提供時にどのように気をつけるか、充分に検討して購入する。	切って提供する	・詰め込みすぎない ・よく噛む
菓子類 	和生菓子 〔団子 もち ちまき等〕	ベタベタしてい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	・のどに張り付かないよう水分を取って喉を潤してから食べる ・口に頬張りすぎない ・詰め込みすぎない ・よく噛む
	和半生菓 カステラ等	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	—	—	
	和生菓子類 〔せんべい ポーロ等〕		—	—	
	ケーキ類 〔ホットケーキ ドーナツ等〕		—	—	
	ビスケット類 〔ウエハース クラッカー サブ パイ ビスケット等〕		大きさに留意する	長いものは、そのまま提供するのではなく、適度な大きさに砕く。	・うまく噛み砕けているか見守る
	デザート菓子類 〔プリン ゼリー パバロア等〕	つるんと飲み込む危険性がある	こんにやく入りは購入しない	アガー(凝固剤)を使用する場合も、こんにやく入りと同様に気をつける。	たくさんの量を一気に口に入れない
	キャンディー類 ドロップ キャラメル マシュマロ等〕	・球状ですべりがよい ・吸い込んで喉に詰まりやすい	大きさに留意する	—	・ゆっくり食べる ・大きさに留意する
	ラムネ	・食材の水分含有量が少ない ・口腔内に張り付きやすい	大きさに留意する	—	・たくさんの量を一気に口に入れない ・ゆっくり食べる ・大きさに留意する
	グミ類	弾力があり噛み切りにくい	—	—	・ゆっくり食べる ・大きさに留意する
	ポップコーン	吸い込んで喉に詰まりやすい	—	—	・たくさんの量を一気に口に入れない ・ゆっくりよく噛んで食べる
調味料	酢	酸味が強くむせやすい	—	酸味を強くしないように味付けする	たくさんの量を一気に口に入れない

【参考文献】

- ・「安全な学校給食の提供のために」(平成27年3月 北海道教育委員会)
- ・「保育所におけるリスク・マネジメント」(平成26年3月兵庫県・公益社団法人兵庫県保育協会発行)
- ・原著 小児の食物誤嚥による窒息事故死の現状と予防策について 公営施設などにおける事故事例からの検討
(日本職業・災害医学界会誌 JJOMIT Vol.58, No.6)
- ・そしゃくと嚥下の発達がわかる本(平成27年7月 山崎祥子著)