



乳幼児の食事について

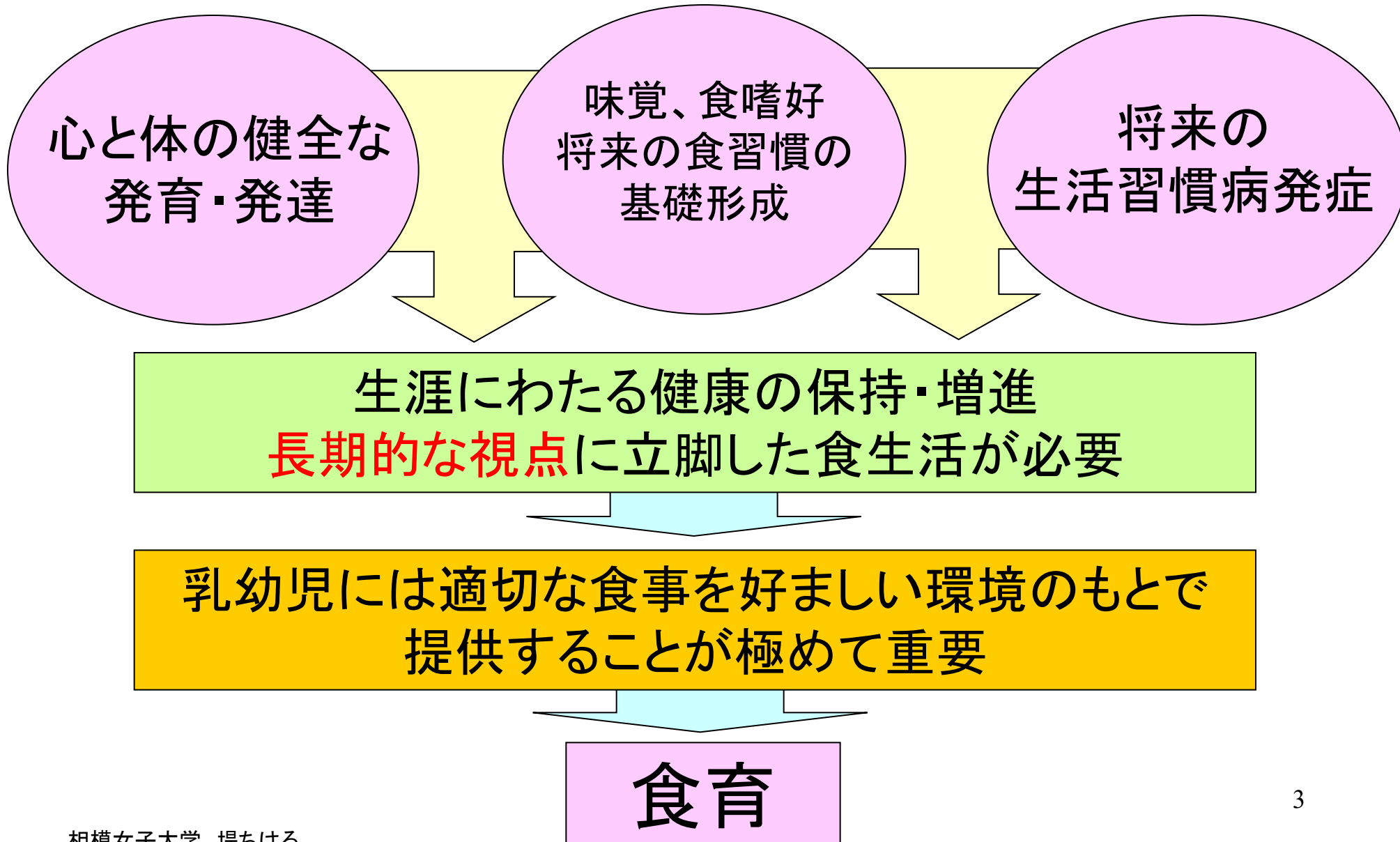
宇都宮市子ども部保育課主催
乳児保育に関する研修会
2025年11月25日
オンライン研修
相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる



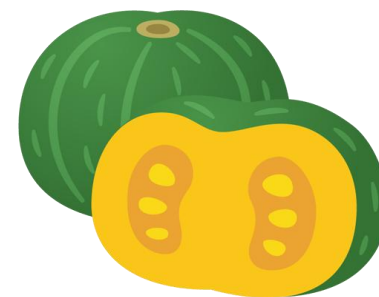
目次

- ・乳幼児の食生活について
- ・離乳の完了の頃の食の支援
- ・食べる機能の発達の支援
- ・摂食機能の発達を考慮した安全な食べ方
- ・食事の困りごとへの対応
- ・保護者への「食」の支援
- ・まとめ

乳幼児の食生活



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

咀嚼機能は、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。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ったり、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. より引用.

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 | この時期には与えない |
| | ミニトマト、ぶどう、球形のチーズ | 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. を基に作成.

これらのこ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

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。

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

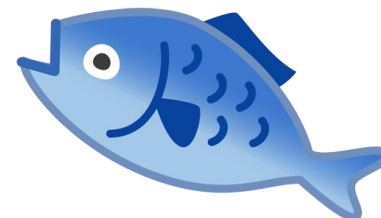
咬筋（かむ筋肉）が、次に口に入るものを予測することで、効率よく食事を進めることができる。

特に子どもの場合は、**咬筋の予測に従って食べる**。例えば、スープを連続で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枚連続であげた場合には、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。

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、

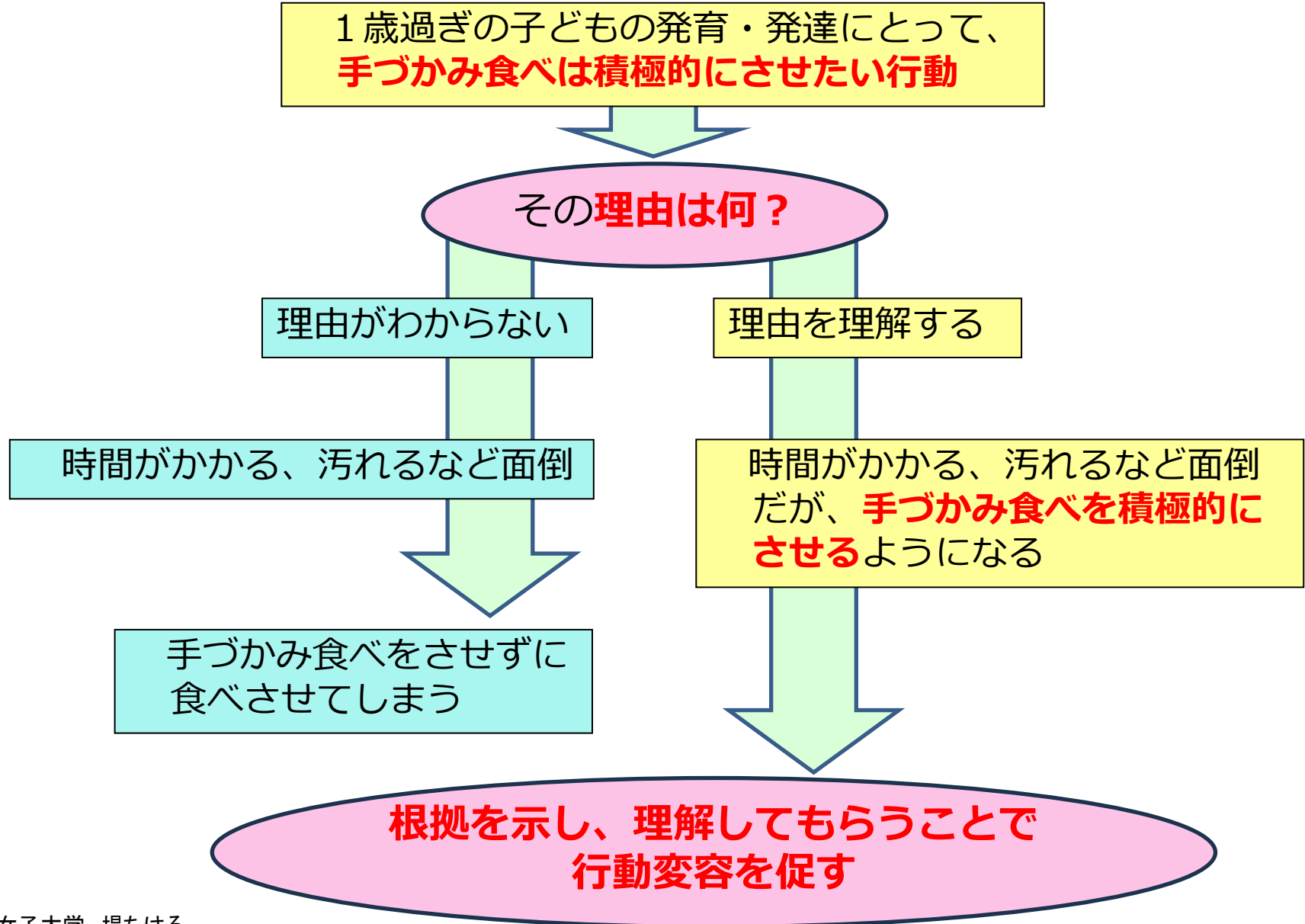
手づかみ食べは積極的にさせたい行動

「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

手づかみ食べを積極的にさせたい理由は何？



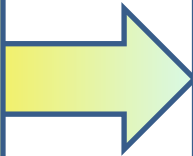
手づかみ食べは、なぜ大事なの？(1/2)

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。

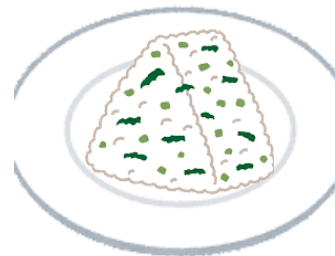
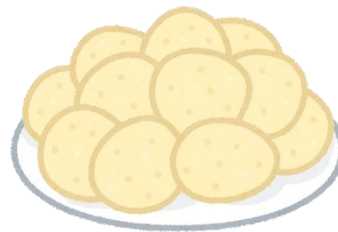
手づかみ食べ開始前

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



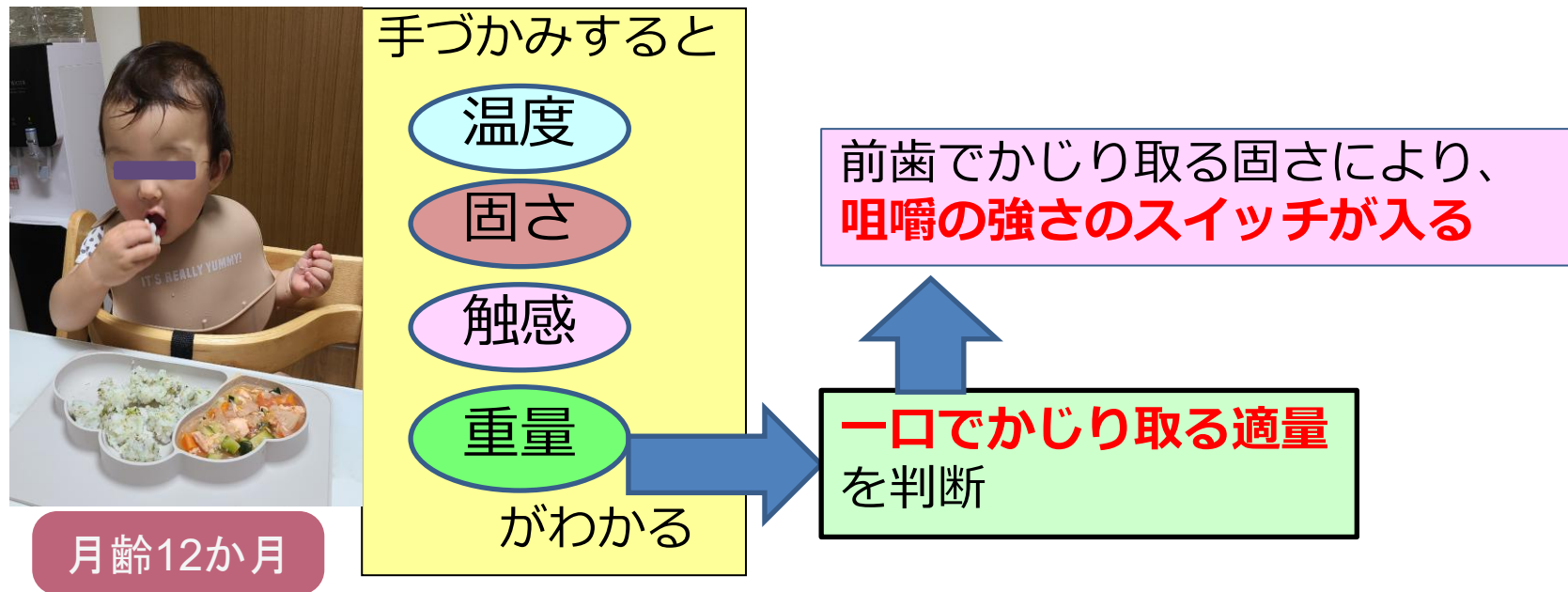
手づかみ食べ開始後

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。



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）

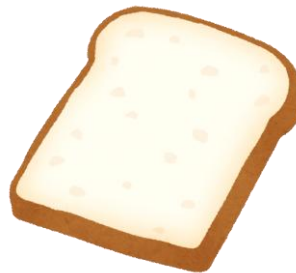
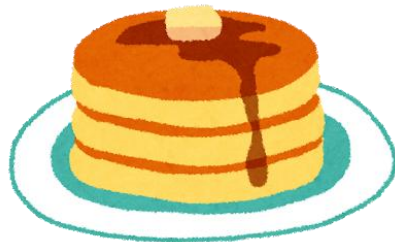
スティック状のパンなど



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



食べる機能の発達の支援

食具の持ち方(スプーンから箸へ)

手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ



図 6-2 スプーンからはしへの持ち方の変化

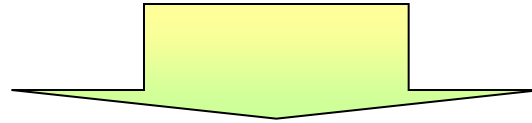
堤ちはる、土井正子編著：子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、134頁、萌文書林、2021.

食事は訓練の時間ではない。
おいしく楽しい時間になるようにする。
持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中で行う。

食事中の集中を妨げない

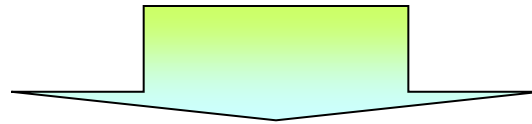
3歳未満児は、食べることに集中する時期

例：3歳頃になると、会話しながら食事ができるが、3歳未満児は、食べることに集中している。黙っていても「思っていたより固い」「温かい」など様々なことを感じている豊かな時間である。



子どもが楽しんで食べているのを、過剰な声かけで妨げない

食べることに集中している子どもに、楽しく食べる雰囲気をつくろうと「おいしいね」など子どもの様子を配慮しない習慣的な声かけは、かえって子どもの集中力の妨げになることもある。



食事に集中して黙っているのか、困ったことがあって助けを必要としているのかは子どもを観察していればわかる。気持ちを伝えたい時には、指さしや視線を向けてくるなどの行動が見られるので、それを受け止めてから声かけをする。

摂食機能の発達を考慮した 安全な食べ方



安全な「食べ方」について：窒息予防

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）

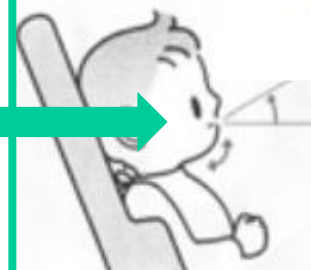
※ 「よく噛んで食べる」

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。



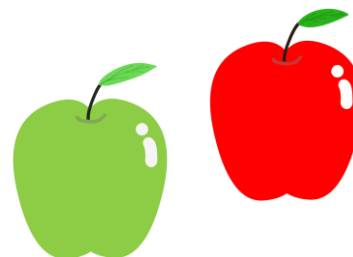
足の裏全体が
床についていることが重要

- ・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。

りんごによる窒息事故

2023年5月、愛媛県新居浜市の保育園で生後8か月の男の子が
りんご(長さ7ミリ、幅2ミリ、厚さ3ミリほど)をのどに詰まらせて、
2024年4月5日の時点で意識不明。

2023年4月18日、鹿児島県始良市の保育園で、生後6か月の女の子が
おやつとして出された、**すりおろしのりんご**を食べた後、顔色が悪化、
救急搬送。5月28日に死亡。



りんごの調理について

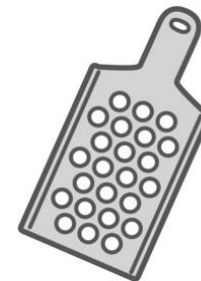
| 食品の形態、特性 | 食材 | 備考 |
|---------------------------------------|-----|----------------|
| 咀嚼により細かくなったとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材 | りんご | 完了期までは加熱して提供する |
| | 梨 | 完了期までは加熱して提供する |
| | 柿 | 完了期まではりんごで代用する |

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 厚生労働省, 2016

奥歯の生えそろう
3歳頃までは、加熱
して与えることが
望ましい

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。



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もある。**

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(食物繊維)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、哺乳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ー眠ってしまったこどもへの対応ー） 



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 | 球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい | | | | | | 弾力性があり、噛み切りにくい | | | |
|------------------|--------------------------|----------------|-------|----------------------------|-------|---------------|----------------|---------------|----|-------|
| 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 |
| やむを得ず使用する場合は留意点→ | | 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 | | [糸こんにゃく]で代用する | | |



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 |
|---|---|
| 弾力性がある又は繊維が残るため、飲み込みにくいもの 葉野菜、きのこ類、わかめ、ソーセージ、薄切り肉 | 離乳期 <離乳初期> (5~6か月頃) 歯はまだ生えていない子が多い。 <離乳中期> (7~8か月頃) 前歯が生え始める。 <離乳後期> (9~11か月頃) 徐々に前歯が生えそろっていく。 <離乳完了期> (12~18か月頃) 前歯8本が生えそろい、奥歯が生え始める。 |
| 唾液を吸収して、飲み込みにくいもの ゆでたまご、ひき肉 | 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 |
| 食塊の固さや切り方によってつまりやすいもの りんご、なし | 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。 具体的な加熱方法は？ |
| 固くて噛み切れない又は噛みちぎりにくいもの えび、貝類、おにぎりのり | 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 前歯から4番目の歯まで生えそろう。 3歳~3歳6か月頃 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に伝えましょう。

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。



食事の時は、水分を摂らせて、のどを潤すようにしましょう。

水分を摂取すると、食べ物が喉を通りやすくなり、誤嚥の予防になります。

正しい姿勢で食べることを伝えましょう



離乳初期

口を開けた時に、舌と床が平行となるように背もたれ等を調整しましょう。



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・嚥下ができないので、口の中に食べ物が残っていないか確認した上で、食事は中断しましょう。



「遊びながら」「しゃべりながら」食べないように伝えましょう。

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



食事中は、こどもを驚かせないようにしましょう。

急に抱き上げる、口の中に指を入れるなどによって、驚いたお子に口の中の食べ物を吸い込んで、誤嚥につながるおそれがあります。



離乳中期以降

●カバーやマット等を利用して、正しく座れるように工夫しましょう。
●足の裏が床につく高さでイスに座らせ、机は肘がつく高さとし、正面を向くように調整しましょう。



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

- 水分を摂らせて、のどを潤してから提供しましょう。
- 口の中に飲み込みやすいように注意しましょう。
- よく噛んで食べるように伝えましょう。



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

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



ポイント

食べ方に注意が必要な食材は、あらかじめ注意を呼びかけましょう。

「パサパサして飲み込みにくい」、「口の中でばらばらになりやすい」など、食材の特徴に合わせた注意を呼びかけましょう。



こどもから離れる時は、別の職員等に対応を引き継ぐようにしましょう。

対応を別の職員に引き継ぐ場合には、こどもの食事に関する特徴を伝えるようにしましょう。



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。



合

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に、ゆとりある時間を確保しましょう。



量

1回に口に入れ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回に口に入れる食材の量は、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節しましょう。



見

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」のポイントをとりまとめましたので、ご活用ください。

保護者等との情報共有

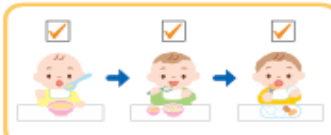
目的

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
- ☒ 離乳食の状況
- ☒ 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



※各情報の聴き取り、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/入園時聴き取り用)」



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、当日のこ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、保育補助者のほか、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、検査、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。



給食業者を利用している施設の事例



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こ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インターリスクリサーチ



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ている状態である
・咳により食塊を排出できそうであれば様子を見る
・本人の咳込みにまかせ、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

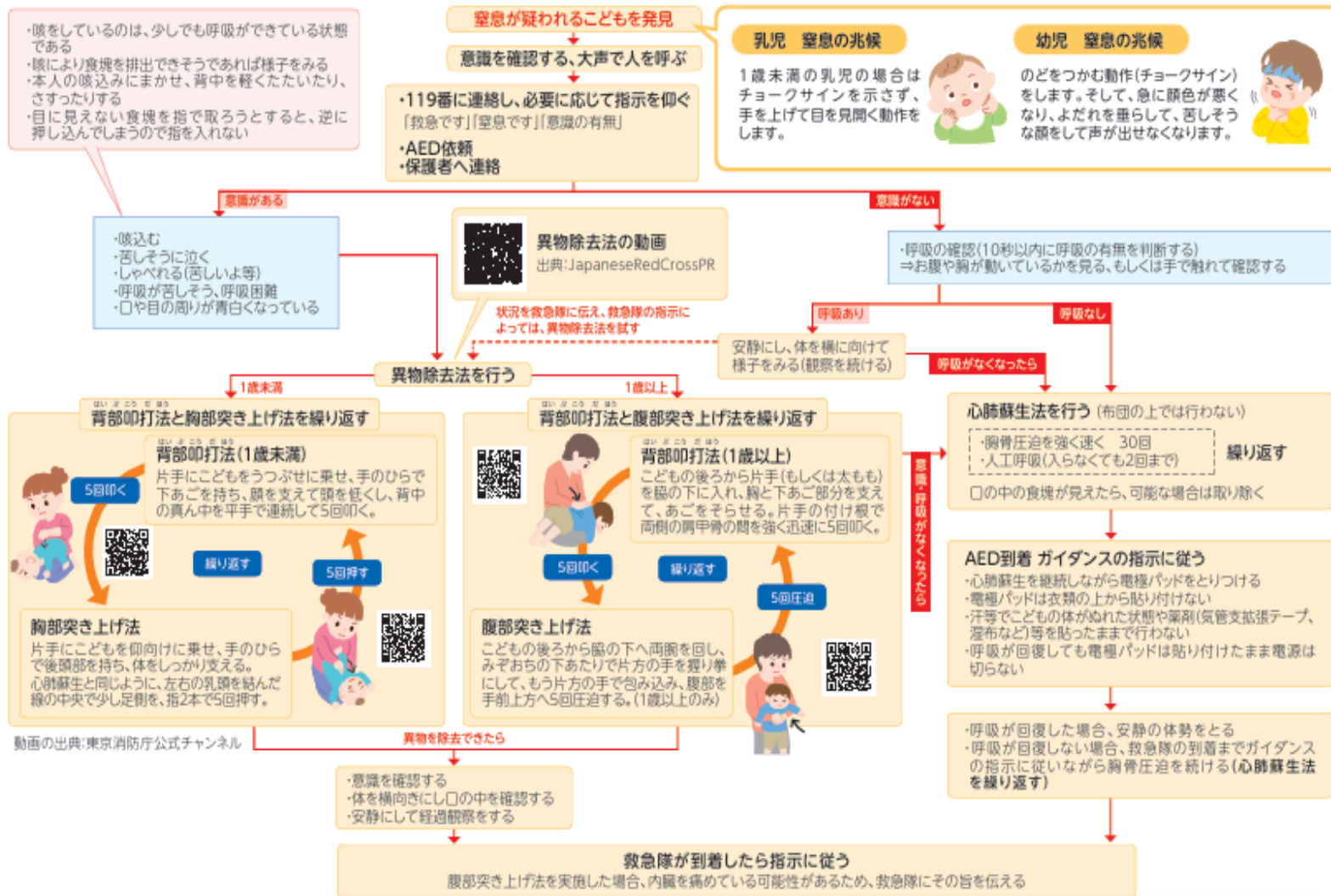
のどをつかむ動作(チョークサイン)をします。そして、急に顔色が悪くなり、よだれを垂らして、苦しそうな顔をして声が出せなくなります。



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インターリスクリサーチ株式会社、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時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。



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時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

こ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わる

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

こ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的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む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的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①
(離乳初期)

動画を見る



具体的な加熱方法②（離乳中期以降）【約3分】



具体的な加熱方法②
(離乳中期以降)

動画を見る



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 — 眠ってしまったこどもへの対応 —



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時の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」

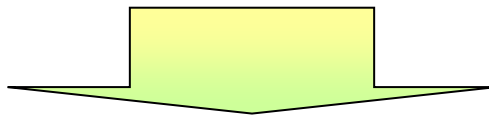
本事業の実施主体：MS&ADインターリスク総研株式会社、2025年3月

食事の困りごとへの対応

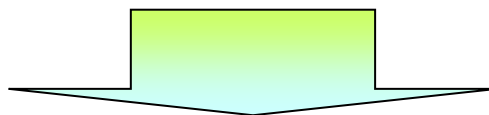


乳幼児期の食べ物の好き嫌い

乳幼児期の食べ物の好き嫌いは、その食べ物が嫌い(苦手)というよりは、**食べ慣れていない**ことによることが多い



新奇性恐怖: 初めての食べ物に恐怖心をもつ習性



その食品に慣れ親しむ機会を作ることが重要



新奇性恐怖と食わず嫌い

- 人間には初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっている。これを「新奇性恐怖」という。
- 子どもも新しい食べ物を食べるときに恐怖心から“食わず嫌い”になることがある。
- その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぐ。特に、それが家族や保育士など日頃から信頼関係が構築された人ならなおさら、安心して食べることができる。

これも食育

食事のときに、「これ、食べるかしら？」と不安げに子どもの様子を見ない。
周囲が「おいしい！」と楽しい雰囲気ですぐに、
子どもも安心して食べるようになる。

リレー
コラム

妊娠・出産・子育てをめぐるトピック

子どもへのこの声かけ、マルトリートメントにあたりますか？

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授／

月刊「母子保健」編集委員 堤 ちはる

食べ物の好き嫌いの多い子どもに、「これ、おいしいから食べてみて」「一口でもよいから食べてみよう」「食べるとおいしいよ」などと声かけをすることがあります。近年、保育園等に勤務する先生方から、「子どもが嫌がっているにもかかわらず食べるように勧めたり、促したりするこれらの声かけは、マルトリートメントにあたりますか？」と質問を受けることがあります。マルトリートメントとは、1980年代からアメリカなどで広まった表現で、日本語では「不適切な養育」と訳されます。上記のような子どもに食べてみるように勧めたり、促したりするこれらの声かけについて、私はマルトリートメントにはあたらないと考えています。なぜなら、子どもの食べ物の好き嫌いは、その食べ物が嫌い・苦手であるというより、その食べ物を食べ慣れていないために起こることが多いのです。そこで、食べ物の経験を豊かにするために、「これ、おいしいから食べてみて」などおいしさを伝えたり、味わう経験の機会を増やしたりする声かけが必要であると思うからです。

ここで、大人を例に考えてみます。友人に「駅前の新規開店のラーメン屋でラーメンを食べたら、とてもおいしかったので、よかったら行ってみて」と勧めることがあります。これは、自分の経験を他の人に伝え、おいしさを共有したい、という思いからの言葉です。決して新規開店のラーメン屋のラーメンを食べることを強制しているわけではありません。このように考えると、子どもに苦手な食べ物を食べてみるように勧めることは、マルトリートメントにはあたらないと思います。

／ なお、ここで配慮すべきことがあります。保育士や保護者などの大人と子どもの力関係は対等ではないということです。“強者”である大人が、“弱者”である子どもにかけられる言葉は、大人が想像するより強い衝撃を与えます。／
／ 同じ声かけであっても、強制されていると子どもが感じることはないよう／
／ に、日頃から子どもと良好な信頼関係を構築しておくことが望まれます。／

好き嫌いへの対応 具体例

1. 食べ物を好きな物、キャラクターに例える

例) 列車好きの子どもに対して…

「〇〇〇〇(新幹線名)がお口に入りまーす！」

「機関車□□□□が、今からお口に入りまーす！」

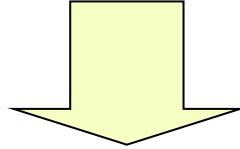
◎子どもが好きな物に例えると食べられる



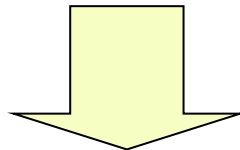
- ## 2. 嫌いなものを2つに分けて「どっちにする？」と問いかける
- ⇒どちらも嫌いなものであるが、片方を自分で選んで食べる
- ◎自分で選ぶことで食べさせられている感覚が薄くなる

「食事を完食すること」のとらえ方

子どもの食欲の個人差を考慮



その子どもが食べきれる量を配膳し、その量を
食べきったという達成感を感じてもらう



「やればできる」という自信につながり、
自己肯定感の育ちにつながる

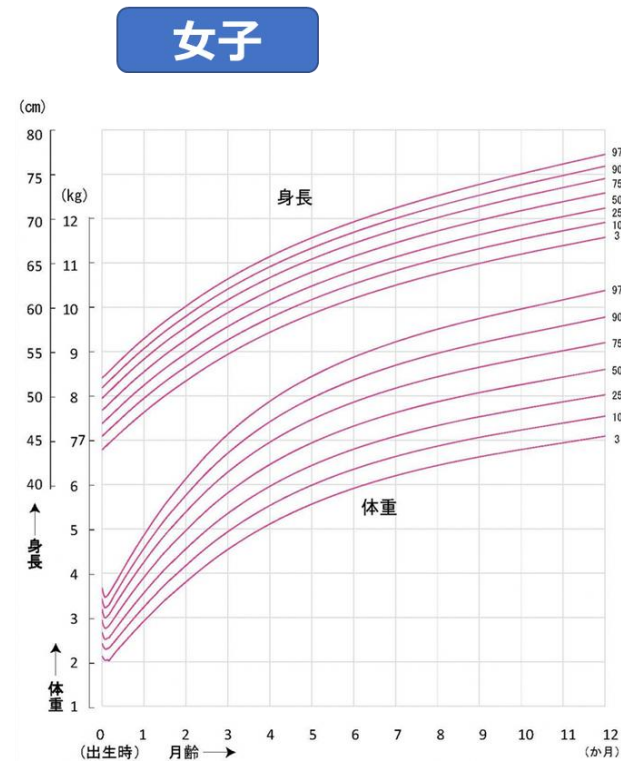
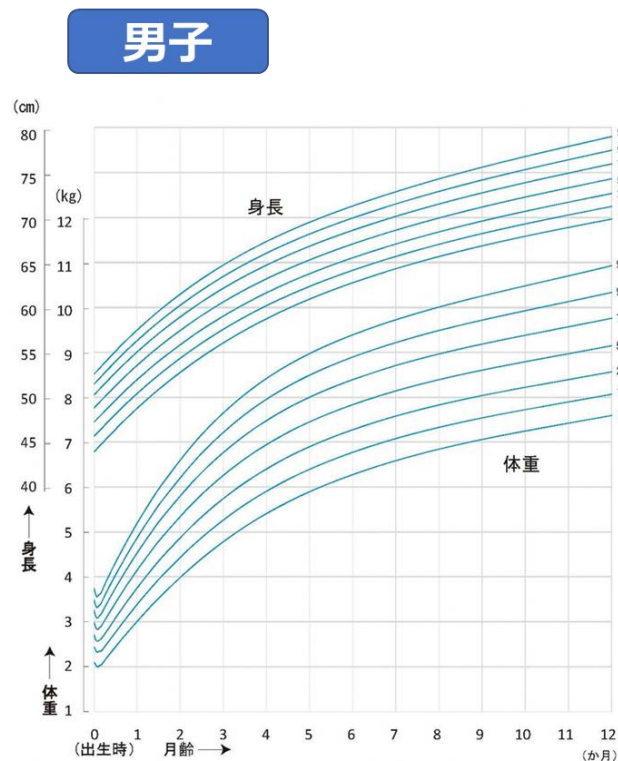


発育状況の確認

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、
成長曲線のカーブに沿っているか確認する

こどもの身体計測及び発育曲線を用いた計測値の評価をし、その結果を踏まえて
個別及び園全体への食事支援、保護者への助言等を行う

平成22年度



発達障害児の偏食

偏食の原因

・口腔機能の問題

成長がゆっくりなことが多いので、口腔機能が獲得されず、上手に食べられない。

・感覚の問題

触覚：触って決める、**ガサガサしたものが好き**、濡れたものが苦手、過敏など

嗅覚：嗅って決める。魚の匂いなど特定なおいが苦手など。

視覚：見た目で決める（見慣れた料理は食べる）、色や形など見た目が変わると食べられない、気になるものが見えると食べられない。

味覚：刺激のある味、濃い味が好き、薄味は苦手、特定の味が好き、
濃い味は味を感じすぎるので、薄味を好む場合もある。

聴覚：気になる音がすると落ち着いて食べられない。

固有感覚：固さで決める、軟らかいものが苦手。

・栄養の問題

発達障害児の中には、小柄であったり、筋緊張が緩やか、活動性が低い場合もある。同年齢の子どもと同量程度の炭水化物や間食を摂ると、満腹になり、野菜等が食べられなくなる場合もある。

⇒現在の食事量から、必要エネルギー量を推定し、**多く食べている食材の上限を決定し、量を調整していくと食材の種類が増えていくことも多い。**

藤井葉子：発達障害児について知る、堤ちはる編著、「食」を通して育つもの・育てたいもの、2021年、ぎょうせい、65-70を参考に作成

乳幼児の心身の発達と 日々の食育・保護者支援 書籍紹介



発行:ぎょうせい 編著:堤ちはる

仕様:B6判 オールカラー 144ページ

口・歯・手・指はどう育つ？

「心の育ち」と「食」の関わりは？

アレルギー対応や**発達障害児の支援**はどうする？

乳幼児の心身の発達過程をひも解きながら、今日からできる食育のポイントをわかりやすく紹介しています。

〈章構成〉

STEP1 「食」からアプローチする子どもの育ち

STEP2 心と体を健やかにはぐむ 発達段階別「食育」のすすめ

STEP3 「食」をとおして育つ子どもとおとな

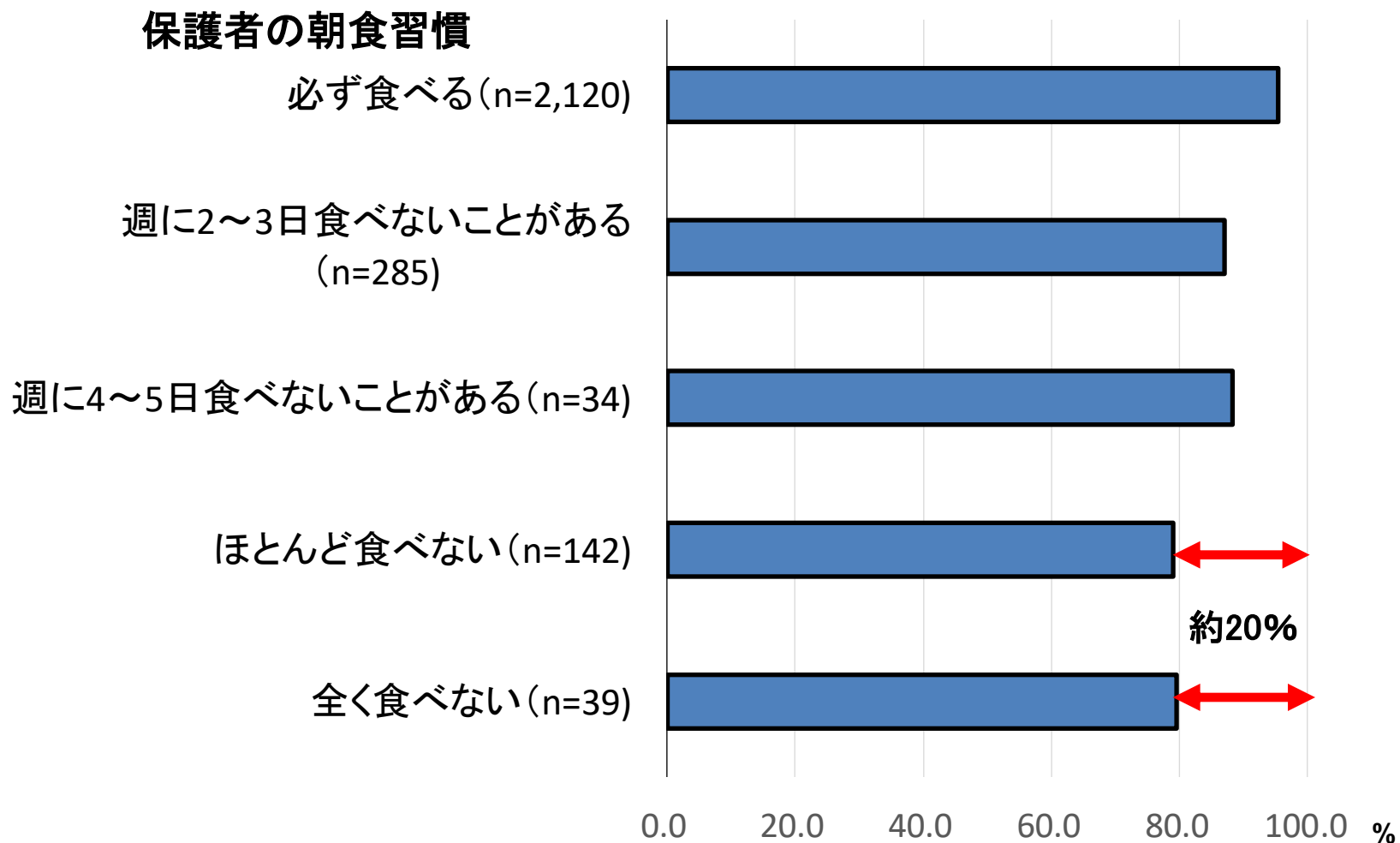
定価1,540円



保護者への「食」の支援



保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合



平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016年8月.

「食」は毎日繰り返される 日常生活の一部

他にやることが沢山あるので、
「食」の優先度が低い

今、特に病気ではない、
体型にも問題はない

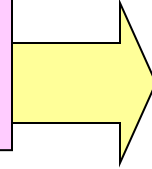
調理が面倒、嫌い

「栄養バランス」など、言われても
よくわからない

保護者の気づきを促し、 行動変容に導くのはどうしたらいいの？

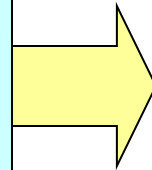
保護者の関心事は何か？

例：子どもが喜ぶ離乳食を**手早く**作りたい



保護者の希望を**最優先**

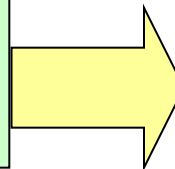
専門職が保護者に望む目標が
高すぎないか



例えば、手作りに
こだわりすぎていないか

- ・市販品の**上手な選び方、**
利用法を示しているか

保護者が行動変容しない
理由を考えているか



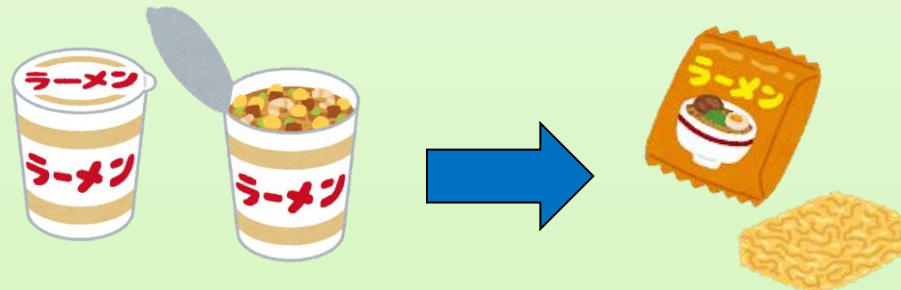
行動変容により得られる利点を
具体的に示しているか

カップ麺を袋のインスタントラーメン(袋麺)に替えるとよいですよ。

その理由は、

- ①袋麺は、値段が安いことが多い
- ②袋麺は、鍋で作ることが多く、野菜や卵などを入れると栄養バランスがよくなる
- ③袋麺は、野菜や卵などを入れた分、量が増えて、満腹感が得られやすい
- ④袋麺は、野菜や卵などを入れた分、量が増えて、塩辛さが薄まる
- ⑤袋麺は、鍋で作った後、丼などに移して食べることで、カップ麺よりわびしさが少ない
- ⑥袋麺は、食後、ごみの容積がカップ麺より小さい

など、沢山あるからです。



保護者へのアドバイス(1/2)

助言、提案

・・・するとよいですよ

・・・したら如何でしょうか

否定：出来ない方向、楽な方向

でも、忙しくて出来ない

だって、めんどうだからやらない

こちらが提案して相手が否定する
⇒相手に判断させる、成り行きを見守る

受容、共感し、相手に判断させる

大変ですね。どのように
したらできると思いますか

自分で考え、判断し、努力する 方向

自分で考えるしかない

自分でやるしかない

保護者へのアドバイス(2/2)

助言、提案

お宅のお子さんの場合は、
このくらいの量が適切ですよ

お宅のお子さんは、
・・・したらいいですよ

自分の子育てを否定されたと
思ってしまう

では、今の量がよくないって
いうわけなの？

今のやり方がよくないっていうの？

こちらが提案したことで相手が否定されたと思ってしまう
⇒標準を示すことで、相手が自分で気づき、判断する

標準を示す

お宅のお子さんの年齢なら、
このくらいの量が適切ですよ

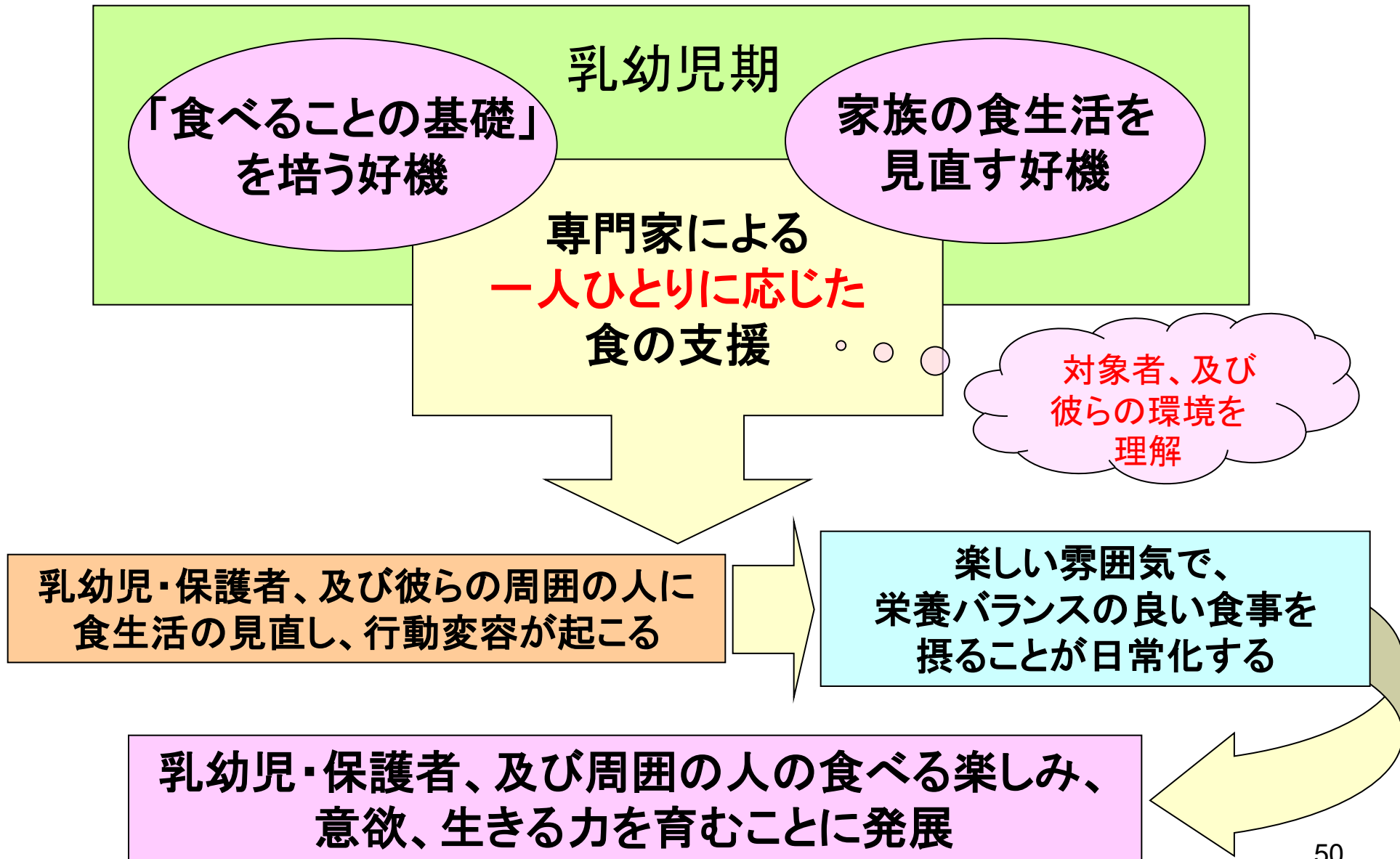
お宅のお子さんの年齢なら、
このような方法がいいですよ

現在の量、方法などが、標準とは
異なる、ずれていることに自分で気づく

あれっ、うちの子の量、
標準より多いかもしれない

自分の子育て方法は、標準と
違っているかもしれない

まとめ



書籍紹介！

小児科外来や乳幼児健診で使える 食と栄養相談Q&A 改訂第2版

小児科外来や乳幼児健診で使える 食と栄養相談 Q&A 改訂第2版

監修 平岩幹男 Rabbit Developmental Research
編集 大矢幸弘 国立成育医療研究センターアレルギーセンター
堤ちはる 相模女子大学栄養学部健康栄養学科
渡部 茂 明海大学保健医療学部口腔保健学科



診断と治療社

発行：診断と治療社
監修：平岩幹男
編集：大矢幸弘、堤ちはる、渡部茂
判型／頁数：A5版／224頁（本文2色）
定価：3,900円＋税
ISBN：978-4-7878-2583-4

- ・保護者からのよくある質問に専門家が簡潔に答える
- ・栄養・アレルギー・歯科の知識を精選した1冊
- ・Q&A形式でわかりやすく、どこからでも読める
- ・妊娠期～学童期を経て全年齢まで幅広い年代が対象

妊娠期
0～4か月（新生児～乳児早期）
5～11か月（乳児中期～後期）
1～2歳（幼児前期）
3～6歳（幼児後期）
7歳以上（学童期）
全年齢

章項目



アレルギー

5～11か月

Q50

食物アレルギーがある子どもの離乳食はどのように進めればよいですか？

A

原因食物であっても、これまで症状なく食べられている量・加熱調理法や、食物経口負荷試験で判定される安全に摂取可能な範囲の摂取は続けましょう。食物除去により栄養バランスを崩す危険性があり、他の食品で栄養を補うよう心掛けましょう。

関連質問 Q53

Key word 栄養指導、食物アレルギー、離乳食

解説

病歴や食物経口負荷試験などにより食物アレルギーの原因と判断された食物に関しては、乳児期においても、症状を誘発しない安全な範囲までの摂取が治療の中心となります。除去が過剰とならないよう心掛け、食物経口負荷試験の結果や、これまで摂取できている量、加熱・調理法により安全だとわかる範囲があれば、厳格に除去しなくてもよいことを指導します。少量の摂取で反応する場合や、重篤なアレルギー症状を誘発する危険性が高いと判断される場合には、安易に除去を継続したり、自宅での摂取・増量を指示したりすることは避け、専門医療機関に紹介します。定期的な食物経口負荷試験を含めた慎重な判断のうえ、常に対応可能な救急医療体制がすべて備わったうえで解除を進めます。

離乳時期に食物を除去する場合、乳児の栄養バランスを崩す危険性があります。例えば鶏卵や牛乳を除去した場合にはカルシウムや脂質が、魚類を除去するとビタミンDの不足が発生しやすく、除去により不足する可能性のある栄養素を他の摂取できる代替食品で補うよう指導します。定期的な体重増加や摂取栄養量の評価が必須ですが、医師のみで栄養管理を行うことが困難な場合には、栄養士と協力して指導することがポイントです。

また、乳児期において食物アレルギーと診断された場合、家族はその不安からほかにもさまざまなアレルギーの原因となりやすい食物を除去しがちです。しかし、ある食物に対するアレルギーがあったとしても、他の食物にまでアレルギーがあるとは限りません。不足しがちな栄養を補ううえでも不必要な除去がないかたびたび聴取することも重要です。アレルギーのない食物については注意深く開始するよう説明し、摂取後の誘発症状など心配な点があれば医師に相談するよう指導します。

参考文献

・海老澤元宏、他（監修）、日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会（作成）：食物アレルギー診療ガイドライン 2021、協和企画、2021

（福家 辰樹）