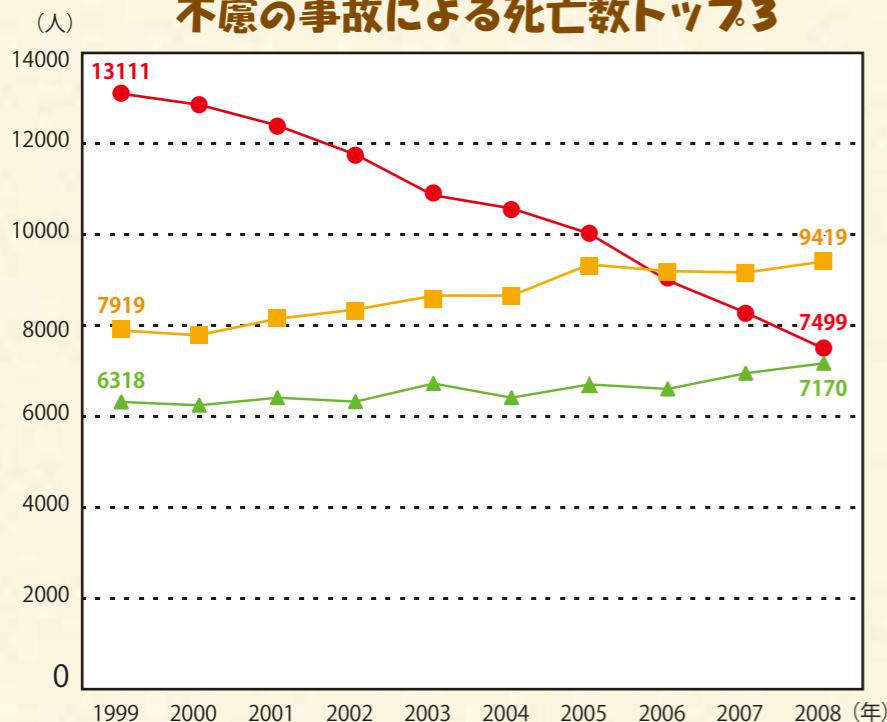


よくかんで窒息予防

生きていくうえで欠かすことのできない食事ですが、食べ物・食べ方により「窒息」の危険性があります。毎日のちょっとした心がけで、おいしく安全に食事を楽しみましょう。

不慮の事故による死亡数トップ3



2006年、窒息死亡数が交通事故死亡数を上回りました!!

● 交通事故
■ 窒息
▲ 転倒・転落

窒息事故の件数は年々増加しており、乳幼児や高齢者に多発しています。窒息事故のうち半数は食品を誤って飲み込む『窒息誤嚥』です。

厚生労働省、平成21年度「不慮の事故死亡統計」改変

1口30回かんで食べましょう!

1口30回を目安にかむことで食べ物は唾液とよく混ざり合い、飲み込みやすくなるので窒息の危険を防ぎます。さらに、よくかむことは体によいことがたくさんあります。

かむことの効用は「ひ・と・が・す・き」

- ひ** 肥満を防ぐ
よくかんで食べると、満腹感が得られます。
- と** 糖尿病を防ぐ
よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。
- が** がんを防ぐ
よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す** ストレスを発散
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。
- き** 記憶力アップ
脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。

窒息しやすい食品

- 米類** (お餅・ご飯・おかゆなど)
- 水分の少ないもの** (パンなど)
- 1口サイズで飲み込みやすいもの** (団子・カップ入りゼリーなど)
- くだもの** (りんご・バナナなど)

* 窒息しやすい食品は食べやすいよう細かく切り、よくかみつぶしてから飲み込む。
* 水分の少ない食品を食べる際は、水分を摂取し、口の中を湿らせてから少量ずつ摂取する。

窒息予防のポイント

- 食べることに集中する
- ゆっくりよくかんで食べる
- 1口の量を少なくする

- お口の中に物が入ったままおしゃべりしない。
- 食事中にゲームや携帯をいじらない。
- 寝転びながら食事をとらない。

かみごたえ早見表

絹ごし豆腐、かぼちゃ(ゆで)、じゃがいも(ゆで)
バナナ、えだまめ、トマト(生)、たまご焼き
たら(焼き)、食パン、納豆
りんご、こんにゃく、ゆでごぼう、プロセスチーズ
ごはん、わかめ、焼き鮭、ほうれんそう(葉・ゆで)
きゅうり(生)、スパゲッティ、だいこん(生)
アーモンド、いか(生)、鶏もも(ソテー)、ピザ
油揚げ、キャベツ(生)、はす(酢づけ)
にんじん(生)、牛もも(ソテー)、豚ひれ(ソテー)
たくあん、さきいか

低い

かみごたえ度

高い

食べ物によりかみごたえは異なります!
かたいものや、繊維質が多いものほどかみごたえがあり、よくかまないと食べられません。

「食物かみごたえ早見表」風人社、『育てようかむ力』 柳澤幸江著 少年写真新聞社刊より一部改変

1口何回かんでいますか?各項目1つずつ食品を選び、チェックしてみましょう!

主食	主菜	副菜
(ごはん・パン など)	(肉・魚 など)	(野菜 など)
食品 ()	食品 ()	食品 ()
予想 ()回	予想 ()回	予想 ()回
実際 ()回	実際 ()回	実際 ()回