

食べ物による窒息事故に注意!



食べ物がのどにつまってしまう、窒息事故を起こしてしまう可能性は誰にでもあります。特に65歳以上の高齢者で事故の発生は多く、死者数は年間約3,500人以上です。これは交通事故の死者数よりも多い人数になります。

年齢を重ねると歯の機能が衰え、かむ力も弱くなるため、口の中で食べ物をかみ砕いて小さくすることが難しくなります。また、唾液の分泌量が減り、飲み込む力も弱くなるので、食べ物をスムーズに喉の奥に送って飲み込むことが難しくなります。さらに、万が一のどに食べ物が詰まったときに、咳などで押し返す力も弱くなるため、高齢者は窒息事故のリスクが高くなります。

餅の窒息事故を防ぐために

お正月(年始)にかかせない食品の1つである餅。年始に合わせて、餅を食べる方も多いのではないのでしょうか。しかし餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品のため注意が必要です。



- 餅は小さく切っておく
調理の段階であらかじめ食べやすい大きさに、小さく切っておきましょう。
- 先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
ただし、餅がうまく飲み込めないからといって、お茶などで無理やり流し込もうとすると誤嚥する危険があります。お茶や汁物はあくまでも唾液補助として考えましょう。
- 餅はよくかんで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む
少量ずつ口に入れ、よくかんで食べましょう。よくかむことによって、唾液の分泌も促され、餅と唾液がよく混ざり合うようになり、スムーズに飲み込めるようになります。

窒息事故は子どもでも注意が必要

窒息事故で亡くなる事例は子どもでも起きています。2014年～2019年までの6年間で14歳以下の子どもが80人亡くなっています。そのうち73人が5歳以下です。

子どもの窒息事故を防ぐために注意すること

- 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせない
咽頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると危険
乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中
ものを口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し窒息・誤嚥するリスクがあります。

毎日の食事にも事故のリスクは潜んでいます。よく噛んで食べることを心掛けましょう。

あなたのギモンに お答えします

Q. 牛乳の美味しい時期ってあるんですか?

A. いつでも美味しい牛乳が飲めるように酪農家や乳業メーカーは努力・工夫をして皆さんの家庭にお届けをしています。しかし、牛乳は乳牛が生み出す自然の産物なので、季節により成分に変動が起こります。冬は乳脂肪分や無脂乳固形分の割合が高くなる傾向があるため、一般的に、夏の方がさっぱり、冬の方がコクのある風味とを感じる人が多いようです。冬の時期の牛乳が美味しいと思われる方が多いのはそのためです。



生協を始めたきっかけは、安全なものを子どもに食べさせたいという思いからでした。生協独自の検査機関があることを知り、より一層安心しました。(大垣市 ゆずはちみつさん)



あなたの「オススメの一品」をおしえてください!

わが家流 アイデアレシピ

コープ商品をつかった「わが家のアイデアレシピ」を組合員に聞きました!



産直豚バラ
しゃぶしゃぶ用
凍 200g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 1月3週



野菜そぼろ丼

①ピーマンと豚ミンチを醤油と砂糖で炒め、みりんを照りをつけます。②塩で味付けた炒り卵を作り、電子レンジで柔らかくした人参を混ぜます。③丼にご飯をよそい①と②を半分ずつ盛ります。(多治見市 ハルハルさん)



産直豚バラ
しゃぶしゃぶ用
凍 200g
本体価格 468円
税込価格 505円
次回予定 2月2週



肉巻きピーマン

ピーマンを縦2つ割にして豚肉を巻き、薄く小麦粉か片栗粉をふってフライパンで焼きます。焼肉のタレで絡めてもよし、ケチャップ付けてもよし!! 簡単ですよ。(大野町 ミクさん)



だるま芋
約300g
本体価格 258円
税込価格 278円
次回予定 2月2週



山芋のふわふわ焼き

すりおろした山芋に、溶き卵、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ2を加えてしっかり混ぜます。フライパンを熱し油小さじ1を入れ、生地を平らに流し蓋をして弱火で5～6分焼きます。焼けたら裏返して1～2分。鰹節、ネギ、のりを散らし、好みでマヨネーズやポン酢しょうゆを。(土岐市 タクのママさん)



子大豆もやし 芽ぐみ
凍 200g
本体価格 58円
税込価格 62円
次回予定 2月2週



豆もやしのナムル

豆の甘味や食感が最高です。味付けは適当に、鶏ガラスープの素、ごま油、ブラックペッパー、ちょっとだけすりおろしニンニクを合わせてどうぞ。(多治見市 プイさん)

コープとわが家

～チキン南蛮編～

池田町 T.Yさんの投稿より



おすすめ!

チキン南蛮
(国産若鶏ササミ使用)

凍 415g
(チキン南蛮325g(5枚)+タレ)
本体価格 498円
税込価格 537円

「ナスの米スミ丼」。ナスを5ミリの輪切りにして片栗粉をまぶし、多めの油をひいたフライパンで焼きます。醤油、砂糖、みりん(1:1:1)を絡ませます。最後にチーズを入れて溶けたら、ご飯にどーんと!(下呂市 えんえんさん)

