

## 魅力的な管理栄養士・栄養士になるために

東松山市役所 子ども家庭部 保育課 管理栄養士 小嶋京子

### 1. はじめに

栄養士は人を良くする⇒食べることを通して人に関わり、健康の維持増進のために食の発信ができる食の専門家

### 2. 栄養士・管理栄養士の免許取得

栄養士⇒栄養士養成施設（専門学校、短大、大学など）で所定の専門課程を習得して卒業→資格取得（国立、公立、私立）

管理栄養士⇒①栄養士養成施設を卒業して栄養士免許取得、実務経験を積んで受験資格を得て、国家試験を受ける。

※修業年限2年→実務経験3年以上

修業年限3年→実務経験2年以上

修業年限4年→実務経験1年以上

②管理栄養士養成施設（修業年限4年）を卒業して栄養士免許を取得し、国家試験を受ける。

### 3. 管理栄養士・栄養士の活躍分野

- ・行政機関（保健所、保健センターなど）
- ・病院栄養士、薬局などで栄養指導する栄養士
- ・福祉施設栄養士（保育園、幼稚園、老人、障害者福祉施設など）
- ・学校栄養教諭（小学校、中学校、高校など）
- ・事業所栄養士（健康保険組合、工場給食、給食会社管理など）
- ・スポーツ関連栄養士（スポーツ選手に強くなるための栄養指導ができる）
- ・食品業界の食品開発、メニュー開発などに関わる栄養士
- ・その他（特定分野認定制度→特定保健指導担当管理栄養士、静脈経腸栄養管理栄養士、在宅訪問管理栄養士、公認スポーツ栄養士、食物アレルギー管理栄養士・栄養士）

### 4. 仕事内容

- ・食育＝食は人を良くすること、育は食べることを育てること

食べることをすべてに関わることを人と家族と地域で育てていくこと  
誰でもどこでもいつでもできる食育が人の心と体の基礎づくりになる。

- ・栄養相談、栄養指導、栄養教育、集団給食の給食管理、衛生管理  
調理実習など

生涯を通じた食育ができる食の専門家が管理栄養士・栄養士です。

## 5. これから何を学ぶか

- ①食に興味を持ち、食べるのが楽しい体験を人と共に沢山つくること（共食）
- ②自分に見合った食事を意識して食べること（バランスよく食べる）  
「3・1・2 弁当箱法」⇔NPO 法人 食生態学実践フォーラム（足立己幸 理事長）
- ③毎日の「いただきます、ごちそうさま」の挨拶を通して、食事を作っていただく方への感謝の気持ちをもつこと（感謝の心を育てる）
- ④料理の達人においしさの秘訣や作り方を教わる。（料理の伝承）  
（祖父母、母、父、叔父、叔母、など）
- ⑤食べたい人がいる、食事を作ってあげたい人がいる家族の食卓を目指す。
- ⑥心身共に健康な身体づくりができるための食を身につける。

## 6. ベテラン栄養士になるために

目の前にいる方の心に寄り添い、何が食べられるか、共に考え、共に分かち合い、喜んで食べて元気になっていただけるような食の提案を目指す。

和食が分かる、昆布だし、かつおだし、混合だし（昆布とかつおだし）の味が分かる  
日本の米中心の食文化を知る。一汁三菜（主食、主菜、副菜）

だしの美味しさ発見⇒両親学級（妊産婦）、離乳食（乳児）、若者

料理が好き、料理ができる、もっと上手に料理を作りたいと向上心を持つ

管理栄養士・栄養士は小さな子供からお年寄りまで、幅広い世代の人と接します。  
人と接することが好きな人であれば、日々楽しんで仕事ができるでしょう。