

# 管理栄養士を目指す 後輩たちへ



神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程



## 目 次

### 保健所・福祉センター

保健福祉センターの栄養士をしています	炭野 奈美	・・・・・・・・ 1
市町栄養士の仕事って？	藤井 葉月	・・・・・・・・ 3
保健所管理栄養士として	大塚 景子	・・・・・・・・ 5

### 学校

健康栄養学科の助手として	松原 由佳	・・・・・・・・ 7
学校栄養職員の日	蘆田 優子	・・・・・・・・ 9
生徒と共に成長	国分 和代	・・・・・・・・ 11
学校栄養職員として	登日 亜紀子	・・・・・・・・ 13
スポーツ界に栄養学を！	野瀬 由佳	・・・・・・・・ 15
創成期の栄養教諭として	坂下 美穂	・・・・・・・・ 17

### 病院

患者様の笑顔を力にして	吉野 昌恵	・・・・・・・・ 19
今、私にできること	井岡 久美子	・・・・・・・・ 20
病院における管理栄養士業務	佐々木 菜緒	・・・・・・・・ 21

### 福祉施設

わたしの働くふじの里	小堀 睦美	・・・・・・・・ 23
子どもたちの健康と成長を願って	前川 里枝	・・・・・・・・ 25
利用者に満足して頂ける食事を目指して	兒寫 美春	・・・・・・・・ 27
母親代わり	高部 恵己	・・・・・・・・ 29
〃	森 景子	・・・・・・・・ 30
老人ホームです！	徳平 桂子	・・・・・・・・ 31

### 食品会社

新商品の開発にチャレンジ	角本 悦子	・・・・・・・・ 33
安全で美味しい食品提供を目指して	坂井 佳奈	・・・・・・・・ 35
衛生検査室での仕事	仙頭 昌枝	・・・・・・・・ 37
私の営業スタイル	大西 希美子	・・・・・・・・ 39

### 委託給食会社

私が委託給食会社を選んだ理由	平田 純子	・・・・・・・・ 41
----------------	-------	-------------

### スポーツ栄養

フリーランスでやりたい仕事をしています	保井 智香子	・・・・・・・・ 43
---------------------	--------	-------------





はじめに

このたび『管理栄養士を目指す後輩たちへ』を刊行することになりました。この小冊子を作った目的は管理栄養士を目指す学生諸君が自分のやりたい仕事、自分に向いている進路を探し出しそれを決める手助けをするためです。

管理栄養士の職場は、病院や保健所、教育機関、企業などフィールドは広くかつその専門性も多岐に亘っています。本学では、専門基礎科目・専門科目に加えて臨地実習や総合演習を充実させ実践力を身につける教育をしております。

これらの授業や実習に加えて管理栄養士として活躍している先輩たちの講義やアドバイスを聴く事はその職場や仕事に対するイメージを適格に大きく膨らませます影響力があります。

管理栄養士養成課程では、従来から卒業生と学生との交流活動を推進しております。大学祭やキャリア・イメージング講座における卒業生講演やC館1階フロアの活躍する先輩たちの職場紹介記事の掲示などであります。

このたびの小冊子はこれらの活動の中で既に協力を頂いている卒業生を中心に卒業後5年前後の人に様々な分野、様々な仕事内容について執筆していただきました。仕事内容以外に仕事の魅力・苦勞・喜び・心構えなどにも触れていただきました。

初めての試みですので十分なものではありませんが、この小冊子が管理栄養士を目指す学生や高校生の参考になることを願っています。

最後にお忙しい中、執筆下さった卒業生の皆さん、冊子作成を御担当頂いた卒業生ネットワーク委員会の先生方にお礼申し上げます。

平成19年3月

家政学部長 瀬口 正晴

## — 保健福祉センターの栄養士をしています —

氏 名：炭野奈美  
卒業課程：管理栄養士養成課程  
卒業年月：平成9年3月  
現在の職場：篠山市保健部健康課



私自身は、学生時代にハッキリとした栄養士の想像図をもっていませんでした。でも、栄養士実習を通じて、いろいろな年代の人にかかわることが出来、病気になってからの食事療法ではなく、病気の予防や健康増進を行う保健所栄養士になりたいと思うようになりました。しかし、縁があって市町で働くことになりました。今は、市町の栄養士を経験する中で、保健所よりも住民に近い立場で栄養指導ができるので、市町栄養士の仕事に就いて良かったと思っています。仕事の主な内容は右ページにのせています。

「市民の健康づくり」という大きな目標を達成することは、なかなか難しいことです。でも、一緒に働く仲間と日々話し合いながら、少しずつ目標に近づいていくことが仕事の楽しさであり、やりがいになっています。本音で話せる仲間を見つけて一緒に頑張ってください。市民に一番身近なサービスをする存在であることに意味があります。できることは限られていますが、年代や世代をこえて大きな栄養改善事業ができるのが、私の職場のやりがいです。

学生時代に学んだことだけで、即戦力として栄養士ができるかといえば難しいです。就職した現場に合わせて、再び勉強の毎日です。自分には到底できないだろうと思うことも、必死に毎日続けることで、少しずつ自分のものになっていきました。夢は持ち続けることが難しいのですが、あきらめたらそこで終わりです。自分が選んだことですから、3～5年間集中して栄養士をやってみて、自分のしたいことでなければ次の道を考えることも選択肢の一つだと思います。私自身は、一つのことを続けることで得られる積み重ねた経験の大切さを感じたり、栄養士としての成長の難しさと楽しさを感じています。

後輩の皆さんへ

どんな栄養士になりたいかイメージはありますか。  
こんな所で働きたい、自分のやってみたい興味のあることを見つけられるといいですね。栄養士は本当に幅が広いのですが、新鮮な気持ちで成長を続けられるやりがいのある良い仕事だと思います。大学の勉強や実習を通じて、ここで働くとしたらという視点で、主体的に楽しみましょう。そして、栄養士にアタックし、自分だけの目標をつかんでください。

# 市役所(健康福祉センター)の 栄養士をしています!

私の仕事キーワード:赤ちゃんから大人までの各ライフステージにあった「健康づくり」

## 母子関係

- ・ パパママ教室で妊娠中の栄養指導
- ・ 離乳食教室・幼児食の教室
- ・ 4カ月～3歳までの健診で栄養相談 など



4カ月児健診風景



幼児おやつ教室

## 成人関係

- ・ 市民の健康づくり教室  
講話と調理実習
- ・ 健診後の病態別の栄養指導
- ・ 病態別の予防教室など
- ・ 介護食などの相談

他



介護食  
講習会

男性も腕の  
みせどころ!



## 地域組織育成

市民の皆さんが、自分達でできる  
食生活改善活動(食育推進活動)に  
取り組んでいます。



地域の人たちが  
小学生対象の  
親子クッキング  
をしています!



## 他にも・・・

- ・ 健康づくりの計画づくりに参加  
健康日本21計画の市町版作成  
食育推進計画(市町版)策定中
- ・ 市の健康福祉まつりに参加・健康づくりPR



「TVで見たあの食品はホントにやせるの?」  
「おいしい作り方を教えて!」他にもいろいろ・・・

・ いろいろな市民の相談に応じています

## — 市町栄養士の仕事って —



氏 名：藤井 葉月

卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成 15 年 3 月卒業

職 歴：平成 15 年 4 月栗東市健康増進課〔栗東市総合福祉保健センター内〕 栄養士（臨時職員）  
平成 16 年 4 月～ （同上） 管理栄養士（正規職員）

### 1. 「市町栄養士の仕事」って？

滋賀県の南部に位置する栗東市は、人口 6 万 3 千人ほどの市です。私が所属する健康増進課は市役所から少し離れた総合福祉保健センター内にあり、保健センターのほかに児童館、老人福祉センターなど 13 施設からなる、乳児から高齢者まで幅広い世代が利用する総合施設です。

行政栄養士って一体どんなことをしているのか疑問に思っている方も多いのではないのでしょうか。ひとことで行政（市町）栄養士の仕事とは、『乳児から高齢者まであらゆる世代を対象とした保健事業サービス』で、内容も多岐に亘るのが大きな特徴ではないかと思います。

市町の場合は国や県からおりてきたことを推進していくことが基本になりますが、自治体によっては健康課題やカラーはかなり違うので、事業の仕方や種類もそれぞれに違います。

そのため、国や県の動向、地域の健康課題を的確に把握したうえで、費用対効果も含めて地域の特徴を考慮しながら事業を展開していかなくてはなりません。

さて、私の現在の業務内容を簡単に紹介しますと、①相談業務（乳幼児健診・離乳食・成人）②食育事業（モデル園での事業の実施など）、③ボランティア団体（健康推進員）の活動支援 ④出前講座（地域での栄養・食生活に関する講話）など ⑤市の健康づくり計画『健康りっとう 21』の推進にかかる事業 ⑥その他行政事務です。

栄養士は 1 人職種のうえ、乳児から高齢者までを対象とするため、一言で「〇〇担当」と業務を整理することはできず、“広く浅く”になりやすいというのが悩みです。そこで振り返って「一体何をしてきたんだろう・・・。」ということにならないように、自分なりに課題に対してどのように取り組んでいくか、という計画性をしっかりと持ちながら、仕事をしなくてはならないと考えています。

このように数々の業務の中でも転出入が激しい栗東市では、子どもの出生率の増加や社会状況の変化にともなって、子どもの食事に関する業務＝食育の必要性を強く感じています。

栄養指導や相談の中では、食生活という側面から、今その方にとって何が必要かを考え、時には他の専門職とも連携しながら、適切なフォローにつなげるなど、専門知識以外にも多くの「視点」が必要であり、難しさと共に奥深さを感じています。

### 2. 悩んだ学生時代

さて、このあたりで、スムーズに現在に流れついたわけではない私のこれまでの山あり谷あり（？）の経緯を少しお伝えしたいと思います。

恥ずかしい話、お世辞にも私は在学中、成績も意識も高いとは言えず、卒業後はなんとなく栄養士として働いてみたいと思いつつも、具体的に何がしたいかわからず、ずっと悶々としていました。周りの友達は着々と自分の道を決めていき、焦りを感じる一方、半ば諦めの気持ちで、とりあえず国家試験



を終えて資格を取ったら病院でも探そうか、などと今思うとかなりのんきな事を考えていました。

そして卒業式を終えてしばらくして、たまたまハローワークで保健センターの臨時栄養士の仕事を見つけ、病院に行くまでのつなぎとして“とりあえず”してみようと思い、試験を受けました。(とても失礼な話ですが・・・)

しかし、結果は経験がなかったため不採用でした。ところがこれも縁なのか、その時採用された経験者の方が辞退されたことで急遽私が採用となりました。そうしてスタートの平成15年度は常勤の臨時栄養士でしたが、その年にちょうど市で初めて正規の管理栄養士が採用されることになり、試験を受け、翌年の平成16年度からは正規職員となり、今に至っています。

このような私が偉そうなことは言えませんが、“人生は何があるかわからない”とは本当で、チャンスはいつ、どんな形でやってくるかわからないものなので、「まずはやってみよう」という好奇心と行動力が大切であると、経験から思っています。

思い返すと、一度不採用になったあとで、急遽採用の電話をもらった時は栄養士としてやっていけるか自信がなく、辞退しようか悩みましたが、自分から逃げるような気がして思い留まったことが今につながっているのだと思います。

### 3. これからのこと

市町村には正規で栄養士が配置されているところはまだまだ少なく(特に滋賀県は全国の中でも配置率が低い!)、栄養指導を保健師や看護師などの他の医療職がしているところも多いのが現状です。

私は今の立場での自分自身の役割は『組織における道づくり』だと考えているので、一人職種の辛さや悩みを周りに相談する事によって、栄養士以外の一人職種の立場も含め、多職種がうまく連携して働きやすい環境にしていくことが結果として、組織自体のサービスの向上にもつながると思っています。また、他職種と積極的に関わることは、栄養士には少し足りない『医療職としての視点』や姿勢を教わったり、視野が広がるなど、学ぶことが多くあります。

あと個人的に理想とするのは、あらゆる世代に馴染みやすい栄養士であることです。肩肘張らずに「相談してみようかな。」と気軽に思っただけのような等身大の温かい栄養士になりたいと思っています。そして、いつでもじっくりと話を聞き、共感する姿勢を大切にしようと思がけています。

私がこの仕事に喜びを感じる時は、「相談して本当に楽になった。」と市民の方に言っていたいた時や同僚と共に悩み、考えながら何かを作り上げていく、それが形になっていった時です。

市民の方や職場のスタッフと共に泣き・笑い・・・その経験は私にとって大きな財産になっています。

#### 2006年「りっとう市民夏祭り」での

“いきいきレンジャーと朝ごはんについて考えよう!”

(ステージの右端の“おねえさん”役をしました。)



#### 食育モデル園での「3色の栄養」についての指導の取り組み

(幼児課の臨時栄養士さんとともに。左が私です。)



## — 保健所管理栄養士として —

氏 名 : 大塚 景子  
卒業年月 : 平成18年 3月  
卒業課程 : 神戸女子大学大学院  
家政学研究科食物栄養学修士課程修了  
現在の職場 : 姫路市保健所健康課勤務



姫路市保健所

対象 : 市民約54万人 管理栄養士5人

仕事内容 : 乳幼児・妊産婦・成人・高齢者に対する栄養相談及び健康教育

地域活動栄養士への支援

食生活改善推進員（いずみ会）の育成、支援

専門的な栄養指導、食生活支援

給食施設に対する施設指導

食品関連企業の栄養表示に対する指導

食育に関すること

行政の管理栄養士を選んだ理由 :

人が生きていく上で基本となる食や生活習慣に関する正しい知識を乳幼児から高齢者にまで幅広く提供できるもっとも有効な職業であると考えたため。

食育基本法が成立し、食育に対する意識が高まる中、管理栄養士の資質が問われる時代になっている。就職してからも学ぶことだらけで大変な毎日であるが、食に関する情報が氾濫する現代において、正しい情報を提供すること、子育て中の母親や自身の健康や食に関して疑問がある市民の不安を少しでも解消し、よりよい生活習慣への行動変容につなげられるよう支援することは行政の管理栄養士として非常にやりがいを感じる。

行政の管理栄養士をめざす後輩たちへ

- ・ 教養試験に関しては大学の公務員対策講座が有効。
- ・ 専門試験は、過去の問題の活用や国家試験対策の日々の勉強、日常のテレビや新聞などで取り上げられる話題にも関心を持つ。
- ・ 常にアンテナを高く張る（さまざまなことに興味を持つ）こと。



1歳6ヶ月健診



妊婦対象の料理教室



健康教育・栄養相談  
市民健康展にて



# — 健康栄養学科の助手として —

氏名：松原 由佳  
 卒業課程：管理栄養士養成課程  
 卒業年月：平成12年3月  
 現在の職場：高崎健康福祉大学 助手  
 職歴：大和学園京都栄養士専門学校 講師  
 その後、現職に移り、現在に至る。

## ① 施設概要

高崎健康福祉大学

健康福祉学部健康栄養学科

学生総数 1680名

学部

- ・健康福祉学部 健康福祉学科
- 医療情報学科
- 健康栄養学科

・看護学部

・薬学部

職員数 150名

## ② 仕事内容

私は助手として、大学生の指導及び授業補助を行っています。私の所属する健康栄養学科は管理栄養士養成課程であり、学生が4年間のうちに学ぶ実験実習が数多くあります。学生が安全に、かつ、理論と実技を習得出来るように、授業のサポートに入ります。その他、学生は3年次に管理栄養士が働く職場（病院、老人福祉施設、集団給食施設）で実習を行いますが、それに際した一連の学生指導及び施設側との交渉の補助を行っています。年度によって、担当する授業が異なることもありますが、現在は主に給食経営管理実習、食品衛生学実験及び臨地実習（集団給食施設）、管理栄養士国家試験対策の補助を担当しております。

その他、自らの専門性を高める為の研究を行っています。学生にとって、大学は既に発見されている事を学ぶ場ですが、そこで働く教職員は学生教育を行うと同時に研究を行っています。研究とは、一言で言うと、現在誰もが知らない事を自ら問題提起し、それを発見し、そしてその発見を社会に還元すべく専門誌に発表する事です。研究には専門知識だけではなく、忍耐、努力と苦しさもありますが、その苦しさを乗り越えて得られる結果や喜びは何ものにも変えがたいものです。

### ●●● 1週間の仕事スケジュール(例) ●●●

曜日	午前	午後	夜
月	管理栄養士国家試験対策	臨地実習の準備	
火		水曜日の準備	大学院での研究
水	食品衛生学実験（授業補助）	食品衛生学実験（授業補助）	大学院での研究
木	金曜日の準備	金曜日の準備	
金	給食経営管理実習（授業補助）	給食経営管理実習（授業補助）	給食経営管理実習（授業補助）
土	大学院での研究		
日	大学院での研究		



現在、私が助手として、また、個人として研究している2つの内容です。

### ① 人体に必要なミネラルの研究

栄養素の基準値は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン13種、ミネラル13種で設定されていますが、人間に必要な栄養素は確立されていません。

# 研究

### ② 集団給食に適した調理法および調味割合の開発

100食以上の大量調理を行う場合は効率的な調理方法及び適切な調味割合が大切になります。



### ③ 仕事の喜びや充実感

現在の仕事をしていて喜びを感じる瞬間は学生が卒業後に「この大学で学んでよかった」と言いに来てくれる時、そして研究発表会で卒業生と会う時です。

私にとって神戸女子大学が母校であり、故郷であり、帰れる場所であるのと同様に、今の職場が学生にとって故郷になるような教育現場になって欲しいと願いながら常に教育に携わっています。学生は大学で学んでいる間、知識や教育場所等が与えられるのが当たり前な感があるかもしれません。しかし、管理栄養士という職業の本当のスタートラインは管理栄養士免許を取得してからであり、その時点から自らの勉強が始まるのです。大学を卒業した学生が休日を使って大学に勉強に来たり、後輩に指導に来た時、学生の成長の大きさを感ずると同時に自らが教育の補助をした充実感を感じます。

### ④ その職場を選んだ理由

今の職場は学生への教育の重要性と共に、教員の研究にも重点がおかれています。その為、大学は教育補助能力と共に研究による新しい発見の数が評価対象になります。その為の研究体制に対する理解だけではなく、サポート体制が出来ています。栄養学の研究を行うには施設や機械等が必要となり、それをそろえるには何千万円という金額が必要となります。その為、自らの専門研究内容を極める為には施設や環境が非常に重要となります。また、研究を行うにあたり、ご指導を頂く教授が近くにいて下さった事もこの職場を選んだ理由の1つです。

### ⑤ 努力する内容

大学の助手になるには最低限として大学院修士課程、望ましいのは博士課程を卒業していることです。助手に要求される知識は栄養素・調理・食の流行・法律・管理栄養士が働く施設の現状等、常に変化しています。その変化をいち早くキャッチし、学生に還元できるように常にアンテナをはることが大切です。つまり、専門書を読んだり、研修会に参加したり、自らが研究したりというような努力が必要なのです。

また、その他、私が大学時代にもっと努力しておけばよかったと感じることは、基礎学力の強化です。現在の職場では栄養学の知識はもちろんの事、化学・物理・数学・はてはローマ時代やギリシャ時代の歴史知識までが必要です。大学では教養としか感じていなかった範囲ですが、全てが必要な知識なのです。

## — 学校栄養職員の日 —

氏 名：蘆田 優子

卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成13年3月

現在の職場：神戸市立小学校

### 学校給食



学校給食は、衛生的・安全で、栄養的にバランスのとれた魅力あるものであり、児童が楽しく満足できるように、季節の献立や郷土料理などいろいろな献立をとり入れています。

また、食中毒や異物混入などの事故が起こらないように、気をつけて作業を行っています。

最近では、食物アレルギーの児童が増加しています。大量調理である学校給食では、個別に除去食などの対応をすることが困難なため、給食を食べることができない献立の時には、お弁当を持ってくる児童もいます。今後もアレルギー児童への対応が大切だと思います。

#### 〔学校栄養職員の1日の仕事〕

給食室に入り、その日の連絡や、健康観察、作業の確認などを行います。午前中は、冷蔵冷凍庫や食器食缶消毒保管庫などの温度の確認、塩素濃度の測定、調味料の計量、保存食の採取などの仕事を行います。本校では、約760食の給食を4つの回転釜を使用し、調理員5人で作っています。



回転釜



野菜裁断機



食器消毒保管庫

給食ができあがると保存食を採取し、見本食を準備します。そして児童が給食を食べる前に学校長に検食をしてもらいます。

給食の時間が始まると、給食当番が、給食をとりにきます。児童が一斉に給食をとりにくると、給食室前が混雑し危ないので、給食当番の児童が安全に給食を運べるように、給食室前に立ち、声かけ、手助けをします。

給食の時間が終わると、食缶や食器などが戻ってくるので、児童がスムーズに返却できるように整理しながら、児童の様子を見ています。児童は「おいしかったよ。」「ごちそうさま。」と大きな声で言ってくれます。

パン・米飯、牛乳は、当日に業者から配送されますが、野菜や冷凍食品などの食材は前日に配送されるので、検収を行います。

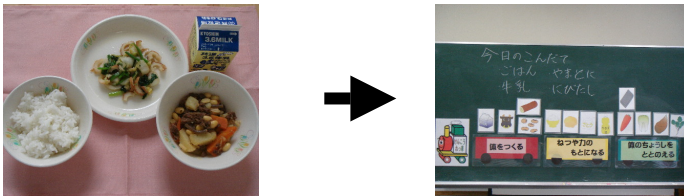
### 〔給食試食会〕

保護者を対象にした試食会では、学校給食についてお話をしたり、パワーポイントを使って説明したりします。児童が毎日食べている給食を体験し、児童が食べている様子を見学してもらったりしています。

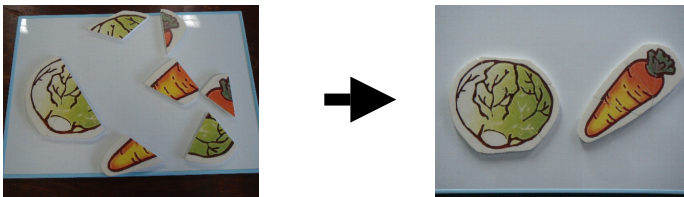
### 〔食に関する指導〕

児童一人一人が正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通じて自らの健康管理ができるように、全クラスに、紙芝居や食べ物パズル、健康列車などの資料を持っていき指導を行っています。同じ学年でもクラスによって反応が異なり、とてもおもしろいです。クラスに指導に行く時には、いろいろな資料を持っていくので、児童はとても興味を持って話を聞いてくれます。食の指導で勉強したことが、食指導後も実践に結びつくように工夫が必要だと思います。

#### 【3つの食品群】



#### 【食べ物パズル】



#### 【食べ物の変身】



栄養士の未配置校へも、食に関する指導を行います。

また、給食だよりや給食のカレンダー（掲示物）なども作成しています。

学校栄養職員になりたくても、採用が非常に少ないので、とても難しいと思います。他府県では、栄養教諭が配置されているところもありますが、兵庫県ではまだ配置されていません。小学校で働きたいと思っている人は、栄養教諭免許を取得しておくことが必要だと思います。

子どもたちは、楽しい教材や掲示物に興味を示してくれるので、教材や掲示物などを作ることが得意な人、子どもたちと触れ合うことが好きな人は、学校で働いてみると楽しいと思います。

## — 生徒と共に成長 —

氏 名：國分 和代

卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成13年3月

現在の職場：福井県立美方高等学校

職 歴：平成13年4月～平成16年3月

敦賀市立咸新小学校他非常勤講師

平成17年4月～

福井県立美方高等学校教員



私は平成16年10月末に福井県公立学校教員の採用内定をいただき、平成17年4月より福井県立美方高等学校で勤務しています。

大学卒業後、地元の小学校、高校で講師をしながら採用試験を受け続け、5回目にしてやっと内定を手にすることが出来ました。念願の採用内定通知が届いたときは本当に嬉しかったことを今でも覚えています。

現在私が勤務している美方高校は普通科3クラス・生活情報科1クラス・食物科1クラスの学年5クラスの計15クラスがあり、生徒総数552名、教職員数60名の中規模校で、私は食物科に籍を置いています。

食物科は、福井県の県立学校としては唯一、厚生労働大臣の許可を受けた調理師養成施設として、卒業と同時に調理師免許が取得できる学科です。もちろん高校ですから、学習の基礎となる普通科目の履修とさらに調理師免許取得に必要な専門科目も学習します。皆さんの中には、「管理栄養士免許を取得したのに教員をしているなんて…」と思う人もいるかもしれませんが、現在の私にとっては苦勞して教員免許をとったのも無駄ではなく、教員として、管理栄養士として、大学時代に学んだ内容は現在の仕事に十分に生かすことができています。

私は調理学や栄養学、食品衛生学など専門科目を主に担当しています。普通科の生徒が履修する「家庭基礎」や「家庭総合」などのいわゆる普通教科の家庭科ではなく、専門科目のため内容も高度で、どのようにしたら生徒達は分かるのだろうか、と高校生に分かりやすく教えるには教材研究も苦勞しますが、管理栄養士だからこそ生徒に伝えられる内容もたくさんあると考えています。また、生徒の中には栄養士・管理栄養士を目指している子もいるので未来の栄

養士・管理栄養士の参考に少しでもなればと質問に答えることもしばしばです。

教員は授業をすることが仕事のメインとも言えますが、それだけでなく、校務分掌や、日々の生活指導、部活動など非常にハードな仕事です。しかし、ハードな分、生徒たちがひとつのことをやり遂げたときの素晴らしい笑顔を見たときや、「ありがとう」という言葉を聞いたとき、これまでの辛さや大変さがどこかへ吹き飛び、こんなに良い仕事は他にはないんじゃないか、といつも思います。生徒たちとふれあい、生徒の成長を助けるだけでなく、自分自身もまた成長させられる素晴らしい仕事だと私はいつも感じています。

皆さんの中で管理栄養士と教員のどちらの職に就こうか迷っている人がいたら、両方を選択してみてもはどうでしょうか。もちろん公立学校の場合、異動もありますし必ずしも管理栄養士免許をいかせる学校への赴任とは限りませんが、本校のように栄養士・管理栄養士の免許を持っている先生を求めている学校もたくさんあります。特色のある学校・学科で自分の資格を生かして仕事をするのはとてもやりがいのあることだと感じています。

教員を目指している人の希望地の状況はよく分かりませんが、教育の世界は日々厳しくなっています。その中で自分の道を突き進むのは大変ですが、採用試験を受けると決めたら、意志を強く持って勉強を始めて下さい。大学の授業や国家試験の勉強など大変だと思いますが、それと同時に採用試験の勉強も進めて下さい。やって早すぎるということは絶対にありません。教育界も日々変化し、採用試験の勉強内容も広範囲に広がると思います。毎日の努力が結果を生み出すので頑張ってくださいね。また「家庭科」は実技試験を課すところも多くあると思います。食物分野だけでなく被服分野など様々な課題がでると思うので、過去の課題傾向を把握し、十分な対策を練ってください。

皆さんの中から一人でも多くの教員が誕生するよう応援しています。





## — 学校栄養職員として —

とび

氏名: 登日亜紀子  
卒業課程: 管理栄養士養成課程  
卒業年月: 平成14年3月  
職歴: 平成14年4月～18年3月  
伊藤ハム株式会社  
平成18年4月～現在  
神戸市立魚崎小学校



### “食の楽しみ”を たくさんの人に伝える仕事がたくて

小さい頃から食べることが大好きで、将来は“食の楽しみを伝える”仕事がしたいと思っていました。

就職活動の時には、「食」という大きなくりで、職種を絞らず、メーカーから流通・外食と幅広く受験しました。活動をすすめていく中で、自分のしたいこと、できることを選んでいったという感じです。

前職の食品メーカーには、総合職として入社し、メニュー提案を中心としたハム・ソーセージの販売促進企画(商品をもっと売るための方法を考える仕事)をしていました。自分の提案したメニューや企画が採用された時や、売り上げ増につながったときは嬉しかったですね。

また、販売促進の方法の1つとして、料理教室の業務を立ち上げたことが、一番の思い出です。管理栄養士免許を活かしたくて、入社以来提案し続け、2年目の秋にやっと実現した企画です。朝食や、サラダ、和食お弁当、パーティー等をテーマに3年間で、10数回開催しました。お客様に直接に接し、生の声を聞くことができるのはとても楽しく、1回1回に大きなやりがいを感じました。

また、このことをきっかけに、より地域に密着した「食育」活動をしたいと思うようになり、転職することになりました。

### 「おいしかった！」の笑顔がやりがいです

現在は学校栄養職員として、神戸市立魚崎小学校に勤務しています。

仕事の内容は、衛生管理、調理、給食指導、食に関する指導(授業)、個別栄養相談など多岐にわたりますが、その中でも私が1番大切に考えているのは「安全でおいしい給食を作ること」です。

集団給食なので、安全なのはもちろんですが、どんなに栄養バランスが整っていても、残食が多ければ意味がありません。味付けひとつで、苦手な食べものが増えてしまうかもしれないのです。

煮物の仕上げの固さなど、給食ならではの工夫がたくさんあり、ベテランの調理士さんたちに教わりながら、日々勉強させてもらっています。

子どもたちが笑顔で「おいしかった！」と空っぽの食缶を見せてくれるのが嬉しい瞬間ですね。

掲示板で情報を発信



#### \* 職場の概要 \*

所在地: 神戸市東灘区

教育目標: 人間性豊かな魚崎っ子の育成

児童数: 1360名(平成18年12月現在)

学級数: 40学級

給食数: 1430食(職員数含む)





1430食を  
8人の調理士さんと  
一緒に作っています  
ドライシステムを採用した  
衛生的な給食室です

ランチルームでのひとコマ  
主に、マナーやお作法の話をします  
これは6年生に「おはしの正しい持ち方」を  
説明しているところです  
班のみんなとチェック合ってますね



授業は担任の先生とTT  
(ティーム・ティーチング)で行います  
1年生から6年生まで、それぞれに合った  
テーマを設定しており、これは1年生。  
「たべものなまえとかたちをおぼえよう」です  
「うーん、これはなんだったかな？」

☆ ある日のスケジュール ☆	
8:00	出勤 メール等の確認
8:30	職員朝礼
9:00	給食室へ 水質チェック 調理(下処理)
10:00	調理士さんと翌日の献立のミーティング
10:30	職員室へ戻り、授業の準備
10:50	食に関する授業
11:35	給食室にて調理(味見、温度チェック) 保存食を取る
12:00	ランチルームの準備
12:30	給食の時間 ランチルームで児童をお迎え
13:30	ランチルームの片付け
14:00	授業で使ったワークシートのチェック 指導媒体作成 給食事務(発注、報告書作成など)
18:30	帰宅



## 毎日の給食をとおして正しい食を選ぶ力を身に付けてほしい

給食時間は、実物を目の前にした“食指導”の貴重な時間です。もちろん、40クラス全てには到底まわりきれませんので、担任の先生方に指導をお願いするのですが、私自身もできるだけ教室をまわり、ご飯の盛り方を指導したり、苦手なものを残している子が食べられるように、はたらきかけたりしています。

子どもたちには、「残しちゃダメ」と言うのではなく、「牛乳には、骨を丈夫にしてくれる栄養があるんだよ」など、食べて欲しい理由を伝えるようにしています。

発達段階である子どもたちは、学んだことをどんどん吸収します。食の授業をした後には、急に残食が減ったりもしますが、しばらくするとまた残すようになる時もあり、伝え続けていくことの大切さを感じます。

毎日食べる給食をとおして、自分に必要な量や栄養バランスなど、正しい食を選ぶ力を身に付けることができるようにと願っています。

これから「食育」活動を進めていくには、校長先生を中心に、調理士さん、担任の先生方をはじめとした教職員の方々の力をお借りすることが欠かせません。今後は、「食」の専門性を深めると共に、職場の「潤滑油」的な存在になることが私の目標です。子どもたちに何が必要かを見極めながら、学校全体で連携し合い、さまざまな方向から取り組んでいきたいと考えています。



## — スポーツ界に栄養学を！ —

氏 名：野瀬 由佳

卒業年月：平成 14 年 3 月

卒業課程：神戸女子大学 管理栄養士養成課程

川崎医療福祉大学大学院 健康体育学専攻（平成 16 年 3 月）

現在の職場：織田栄養専門学校助手

私が栄養士という仕事を知ったのは高校 2 年生のときでした。祖母が入院した時に祖母の食事の献立作成や栄養指導を行っている人が栄養士だということを知りました。進路を迷っていた私は、栄養士に興味を持ちこの仕事を目指すことを決めました。

神戸女子大学入学後、私はラクロス部に入部しました。そして、学生時代は勉強だけでなく部活や友人たちとの時間を多く持ち充実した 4 年間を送ることができました。ただ、私は興味だけで栄養士への道を進んだので、正直言って 2 年生ごろまでは、卒業後どういう栄養士になりたいとか、どういう職種につきたいか考えたことはありませんでした。

現在の職業につく最初のきっかけとなったのはラクロス部への所属が影響しました。私は、そこで食事内容がコンディションや結果につながるのを身を持って体験しました。例えば、体力をつける時期と筋肉をつける時期に、意識して食事を変えると、目に見えて体型も変わりました。栄養士を目指していなければ食事を意識することはなかったと思います。その時、食事の大切さを感じただけでなく、栄養士を目指していてよかったと思ったのをよく覚えています。

そして、3 年生の時に運動生理学という授業があり、運動中の体の変化や、エネルギー発生のメカニズムなどを勉強しました。この授業がとても楽しく、もっと運動と栄養の関係を勉強したいと思いました。

そこで、私は神戸女子大学卒業後、川崎医療福祉大学大学院の医療技術研究科健康体育学専攻に進学しました。そして、その年の 5 月に管理栄養士を取得し、翌年の 6 月に健康運動指導士の資格を取得しました。大学院時代は運動とミネラルの関係についての研究を行いました。大学院時代に、さまざまな貴重な体験をすることができました。その 1 つとして、国体選手やスポーツ現場で



活躍するトレーナーの方に栄養指導を行う機会がありました。これをきっかけに私は今後、栄養学を学ぼうとする人に食事の大切さや必要性を伝えていきたいと思い、専門学校の手伝いをすることを決めました。

現在、東京都にある織田栄養専門学校で働いています。今年の4月で4年目になります。仕事内容は給食実務実習の助手と栄養学演習（幼児期と高齢期の食事、スポーツ栄養学）の助手、実習の材料の発注、卒業研究の指導、副担任としてのクラス業務、出欠や成績処理などの事務仕事です。給食実務実習は3時間の間に5～7人で210食を作ります。そのため、実習が苦手な学生には多少嫌がられますが、卒業後1番思い出に残る授業でもあります。卒業した学生に「授業楽しかった。」と言われるのはとてもうれしいです。私の学校では学生と先生の距離が近く意見や悩みがダイレクトに聞こえてきます。いい声ばかりではありませんが、学生と一緒に悩んだり迷ったりすることでお互いの信頼関係を作っています。学校では、学生に教えてもらうことが多く日々勉強になっています。どの職場でも、楽しいことばかりではなく、矛盾する部分、納得できないことも多くあると思います。その時に、栄養士を目指している学生を見ると、自身の気持ちも原点に戻り頑張ることが出来ます。

私の今後の目標は、栄養士を目指す人以外にも栄養学を伝えていくことです。そこで、現在、土、日曜日に社会人のラクロスのクラブチームでマネージャーをしています。ここでは、練習後の時間を10分程度頂き簡単な栄養指導をさせていただいています。栄養学を学んだことのないスポーツ選手はたくさんいます。その中で選手の知識はメディアから得たものがほとんどです。いかに選手の気持ちを尊重しながら分かりやすく説明していくかが重要です。また、納得させるだけの知識がなくては選手を不安にさせてしまいます。そこで、プロの現場で働く栄養士さんの講演会にも積極的に参加し勉強しています。選手が栄養学に興味を持って質問してくれると栄養士を目指してよかったと心から思います。

神戸女子大学での4年間は私に夢と希望を与えてくれた時間だったと思います。また、同じ目標を持った友人は一生の宝物となりました。興味本位だけで栄養士を目指した私ですが、今はこの仕事に誇りを持っているし本当にこの道を選んでよかったと思います。

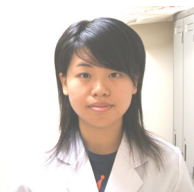
## — 創成期の栄養教諭として —

氏 名 : 坂下 美穂

卒業課程 : 管理栄養士養成課程

卒業年月 : 平成15年3月

現在の職場: 福井県小浜市立今富小学校



### ・小浜市の紹介

私が勤務する小浜市は、福井県の南、若狭湾に面したところに位置する、自然豊かな人口約3万2千人の小さな市です。豊富な海産物を中心に、美しい自然がありなす、豊かな食材に恵まれたところでもあります。その「食」に光をあて、まちづくりに生かそうと、市の政策において「食」を重要な分野として位置づけ、人は生涯を通じて食に育まれることから、「生涯食育」という概念を提唱しています。そして、「身土不

二」(その土地で生産されたものを食べることが最も体に良いということ)の理念にもとづく地産地消とともに、各ライフステージに合わせた食育事業を実施しています。栄養教諭は、小中学生における食育事業に多く関わっていくことになります。

### ・施設概要

本校は、農村地域と新興住宅地が混在する。学級数13学級、児童数355人(8月1日現在)の中規模校です。なお、栄養教諭、学校栄養職員の勤務は本校に籍を置き、他3校を兼務となっています。1週間の内の2~3日は別の学校での勤務です。また、学校の給食施設は決して新しいとは言えず、古いウェット式の施設となっており、設備上改善が必要な面を多く残されています。衛生管理においてはウェット施設でのドライ運用が重要となっています。

### ・仕事内容〈給食管理、食に関する指導、個別指導〉

栄養教諭の職務は、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を主な業務として、学校のあらゆる食に関する中核的な存在とならなくてはなりません。さらに、学校と家庭、地域を連携させる食育のコーディネーターとしての役割が求められています。

#### ① 食に関する指導

食に関する指導は、教科や特別活動時に行う指導、個別的な相談指導、食に関する指導の全体的な計画の作成や他職種との連携・調整の3つに分けられます。

食の授業内容は、食材の栄養について、望ましい食事の仕方や食習慣、食文化など、専門的な分野を学級担任と連携して取り組んでいます。栄養教諭と他の教諭と異なる点は、給食を最大限に生かせることにあります。給食を教材として活用していくには、バランスのとれた食事を体験的に学べるものでなくてはなりません。そのためには、献立作成も重要な仕事となり、実際に様々な献立のねらいを持って取り組んでいます。その日の給食に使われた食材のことや、月別指導目標の内容など、給食に込められた思いや食べ物への感謝の心が育まれるように、食への関心が高められていくよう働きかけています。



個別的な相談指導としては、食物アレルギー等で個別の除去食・代替食を行っている児童とその保護者へ個別の献立表を渡しています。給食での対応方法について献立毎にコメントを記入し、配布しています。保護者からは担任を通じ連絡帳等でやり取りしています。個別相談については個人のプライバシーにも関わることなので慎重に進めていかなければいけませんし、養護教諭との連携も不可欠になります。まずは児童・生徒と直接話をする機会を積極的に設けるなど、食べ物のことや心の悩みや疑問を気軽に話すことができるなど信頼できるそんな児童や保護者との人間関係作りが大切だと思います。

## ② 学校給食の管理

小浜市内の小中学校は統一献立となっており、4人の栄養士がヶ月分の献立、給食だよりの資料、給食指導用のひとくちメモなどを添えて各学校に配布しています。また月1回、給食主任、調理員、栄養士が参加し、献立内容の検討や給食に関する悩みや情報交換を行う献立作成委員会を設けています。

小浜市の場合、給食施設はすべて単独調理場（自校方式）となっており、各学校で献立の使用日を決めたり、食材の発注を行ったりしています。自校給食の良さは、給食作りの様子を子どもたちが身近に感じられるということにあります。小さな学校では、ランチルームが設けられていて、全校児童が集まり、家族的な雰囲気の中で給食をいただくこともできます。また、校区内で生産された野菜や海産物を学校給食に活用する地場産学校給食の取組においても適する環境と言えます。地場産学校給食を行うことで、安全・安心な学校給食、顔が見える給食を目指し取り組んでいます。生産者と児童・生徒が交流することで食への関心や感謝の心が育まれていると感じています。



### ・ その職場を選んだ理由

「医食同源」という言葉がありますが、医療も食も、人の体を健康にするためのものであるという意味で、根源は同じだということです。医療が病気になった体を「治す」ものであるのに対し、食は人の健康を「維持」し、「促進」するものであります。もちろん病気を治す「薬」としての食もありますが、私はまず病気になる前の健康な体を維持・促進する「食」に関わる仕事がしたいと思い、学校栄養士としての職を選びました。

### ・ 後輩に望むこと、その職場に入りたい人へのメッセージ

学校現場で働く者であれば、まずは子どもが好き！という気持ちがないといけませんね。最後に支えとなるのが、子どもたちのため…という思いがあるから辛くても頑張れます！

栄養教諭には、栄養士としての専門的な知識と教員としての資質の両方が必要となります。私は大学時代に栄養士免許と家庭科の教員免許の両方の資格がとれるカリキュラムを選択していました。大変ハードでしたが、そのことが今の職に就く上で大変役に立ちました。色々な過ごし方があると思いますが、4年間しかないキャンパスライフを密度の濃いものにしていただきたいと思います。

## — 患者様の笑顔を力にして —

氏 名 : 吉野昌恵  
卒業課程 : 管理栄養士養成課程  
卒業年月 : 平成 13 年 3 月  
現在の職場 : 大阪医科大学附属病院 栄養部  
職 歴 : 平成 13 年 4 月～平成 16 年 3 月  
恵寿総合病院 (石川県七尾市)  
平成 16 年 4 月～  
大阪医科大学附属病院 入職 現在に至る



大学卒業後、石川県七尾市の恵寿総合病院に 3 年間勤務しました。患者様、医師や看護師など多くのスタッフから刺激を受けて仕事ができましたが、さらに専門的な知識を身に付けて活躍したいと思い、恵寿総合病院を退職し、大阪医科大学附属病院に入職しました。

現在は、糖尿病センターでの栄養管理業務と給食管理業務を担当しています。病床数 880 床の大きな病院です。どんなに食数が多くても、食事を通して必ず気持ちは伝わります。よりよいメニューになるよう患者様の声を聞き、調理師とミーティングを重ね、日々努力しています。自分達の努力や工夫、時には思いつきが、患者様の笑顔につながっていきます。患者様のためにメニューを考えること、それを形にすること。自分達の想いが伝わったときには、患者様からうれしい反応が返ってきます。

糖尿病センターでは、栄養相談が主な仕事です。患者様をエンパワーメントしていくことが糖尿病センタースタッフの役割です。食事療法についての正しい知識を伝えることだけが管理栄養士の役割ではありません。糖尿病に対してどのような気持ちを持っているのか、どんなことにストレスを感じているのかを知り、患者様が自分自身で治療を行うことができるようにサポートをします。今後の治療に対して自信を持って退院されたとき、とてもうれしく思い、やりがいを感じます。糖尿病センターでは医師、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床心理士、臨床検査技師、管理栄養士がチームを組んで、糖尿病の治療に取り組んでいます。患者様ひとりひとりを思い、何気ないことでも情報を交換し、よりよい医療が提供できるよう努力しています。スタッフ同士がお互いに知識を高めあうために、勉強会も行われています。同じ思いを持った多くの職種の方々と仕事ができることも、この仕事の素晴らしい点です。

医療の仕事は人の命に関わること。目の前の患者様が求めていること、望んでいることに応えること。世の中にはいろんな仕事があり、どんな仕事も回り回って、めぐりめぐって、誰かの役に立ち、誰かの笑顔につながっていくはずです。その中でも、医療の仕事は、直接人に関わることです。目の前の患者様の笑顔が直接見えます。それがこの仕事の魅力です。今後は、糖尿病療養指導士の資格を取得し、より深く患者様に関わっていきたいと思っています。



## — 今、私にできること —



氏 名 : 井岡 久美子  
卒業課程 : 管理栄養士養成課程  
卒業年月 : 平成 16 年 3 月  
現在の職場 : 大阪医科大学附属病院 栄養部

小さい頃から人と接することが好きで、ずっと人の役に立つ仕事がしたいと思っていました。中学生の頃から医療関係の道に進みたいと強く思うようになり、いつからか管理栄養士という職に惹かれるようになっていました。管理栄養士というものに言葉では表せない何かを感じ、運命を感じるようになってこの道を志すようになりました。

大学では、病院で医師・看護師・薬剤師をはじめ、いろんな職種のスタッフと共に、管理栄養士として活躍したいという思いを胸に日々学んでいましたが、専門的な知識を深めるだけではなくもっと視野を広げたい、と教職の方も取ったりしていました。かなりハードできつかったですが勉強に遊びにと忙しいながらもとても充実した学生生活を送り、運良く今の職場に就職しました。

そんな私も就職してはや3年という月日が過ぎようとしています。現在、担当している仕事は外来栄養相談、糖尿病集団栄養指導、担当病棟に入院している患者様の栄養管理・栄養相談などですが、中でも私の仕事のメインとなっているのは消化器外科病棟での仕事です。

約2年前より消化器外科を担当するようになり、その頃から積極的に病棟で動くようになりました。病棟では医師・看護師・薬剤師・管理栄養士で毎週カンファレンスを行い、患者様についてのこと、クリニカルパスの作成、患者様に渡す資料の作成、情報交換、治療や薬剤から食事までの検討やそれぞれの業務のシステム化など職種を超えていろんなことを話し合います。ここでは経験年数は関係なく対等に話し合え、自分の意見も取り入れてもらえます。自由に発言できますが、その分責任も重くなるので軽はずみなことはできません。しかし、管理栄養士として何ができるかを常に考え実行することができる、とてもやりがいを感じれる場でもあります。実際には、入院患者様のところへこまめに声をかけに行ったり、食事開始と退院前には家族を交えての栄養相談を行ったりもしています。自分の立てた栄養プランで患者様の栄養状態がみるみる改善していった時の感動は何ともいえません。ココロから笑顔になれます。

ただ栄養管理するだけというだけではなく、ココロの面も少しでも支えになればと思い日々頑張っています。もちろん楽しいことばかりではないので、時には落ち込み、自信を失うこともありますが、患者様や家族の方が「ありがとう」と笑顔で言ってくれたりすると、とてもあったかい気持ちになれ、また頑張る力が湧いてきます。私が笑顔でいることで患者様も笑顔になれる。患者様が笑顔になれるようにサポートする。管理栄養士として、ひとりの人間として。「ありがとう」は魔法の言葉。私の大好きな言葉です。「ありがとう」と笑顔をたくさんの人に伝えていきたいです。

まだまだ勉強しなければいけないことはたくさんありますが、今、自分にできることは何か考え実行したいと思っています。そして、今、頑張っていることをデータ化し、ひとつの結果としてカタチに残していきたいなと考えています。

## — 病院における管理栄養士業務 —

氏 名:佐々木 菜緒



卒業課程:管理栄養士養成課程

卒業年月:平成 17 年 3 月

現在の職場:医療法人 明和病院 栄養課

私の職場である、「医療法人明和病院」は甲子園球場近くの病床数 349 床の総合病院です。

所属している栄養課には私を含めて管理栄養士が 3 名います。

管理栄養士の仕事は、献立作成・発注・検品などの給食管理業務と栄養指導・NST 活動・栄養管理計画書作成などの臨床栄養業務があります。つまり、

食事の提供や患者様の栄養管理に関わる様々な業務を受け持つことが仕事内容です。現在は、この業務内容を管理栄養士 3 名で分担しています。

まずは給食業務ですが、これは、常食(整形入院で食事制限のない患者様への食事)や治療食(糖尿食、透析食など)を患者様のところに提供するまでの仕事ということになります。まず、管理栄養士の立てた献立で食材を発注・調理し、食事を提供するわけです。食事について患者様から意見を頂く事もあり、おいしかったと言われるととても嬉しい気持ちになります。逆に厳しい意見を頂くこともあります。改善点として参考にし、献立や調理に反映させるよう取り組んでいます。また、病院の食事だからおいしくないのが当たり前と思われないう、制限のある食事基準の中で、どうすればより良いものを提供出来るのか、改善点を話し合い、調理師と相談しながら進めています。

栄養指導では、糖尿食・肝臓食など各疾患に合わせた食事内容を指導します。月に約 100 件の指導をしていますが、指導の際には、指導人数(個人又は集団)によって違いますし、個人指導であれば患者様の生活スタイルなどが指導方法に影響してきます。ですから、その時々で変える必要があるわけです。また、話したことをすぐに理解して実行される方もいれば、何度も話をして少しずつ食事療法を取り入れるといった方もおられます。どうしたら上手く食生活を変えられるのか、また続けるためにはどうしたらいいのかなど考え、患者様と相談しながら話を進めます。その上で、患者様との信頼関係を築くことの重要性を感じています。結果に辿り着けるまでには時間がかかる場合も少なくありま

せん。そこが、難しいところでもあり、この職業の魅力でもあると思います。私たちにとって、栄養指導を続けて病気が良くなったと報告して下さる患者様の笑顔は何よりのご褒美です。

そして、NST 活動の際にも管理栄養士としての専門性を求められるのは同じです。病院では多職種が関わりを持ちながら仕事をしていますが、特に NST 活動では管理栄養士の他に、医師、看護師、薬剤師、検査技師と一緒に活動しています。ここでは、栄養状態に問題をお持ちの患者様に、どのような治療方法をアドバイスしたら良いのか、それぞれの専門知識を持ち寄り話し合います。管理栄養士の立場からは、必要栄養量・必要栄養素の算出、そして食事内容・栄養剤の選択や栄養補助食品などについて案を出し、栄養状態改善のためにサポートをしています。

どの業務内容においても、人との関わりの多い職場だと思います。その中で、考え、学ぶことで少しずつではありますが、私も成長できているように思いません。管理栄養士として、まだまだ成長しなければいけないのはもちろんですが、周りの先輩方や日々接する人から得るものはとても大きいと感じています。

現在は病院に勤務しているわけですが、私にも高校・大学生の頃がありました。進路や就職先について選択する時期があったわけです。

私の場合、臨床の分野にもともと興味があったことがきっかけになりますが、高校時代に先生から紹介して頂き、病院での管理栄養士の仕事を見学させて頂いたのが始まりでした。わずか1～2時間と短い時間でしたが、働く現場を見ることは刺激にもなりましたし、漠然と考えていた目標が少し現実に見え、今何をするべきか次第に明確になったように思います。大学へ入学してからもその思いは変わらず、現在に至るわけです。

今年の春で、現在の職場に入社してから早くも2年が経とうとしています。実際に社会人として働き始め、初めてのことがほとんどでした。現場では学生時代に学んだ内容以上に新たに覚えることがあります。ただ、大学時代に学んだことは基礎として十分役立っています。今思うと、学生時代は自由に使える時間が今より十分にありました。その時間に何をするべきか考え、有効に使って頂ければと思います。

就職を考えると、病院からの採用数は少なく、狭き門であるというのが現実だと思います。しかし、行動を起こさなければ何も始まりません。どんな人にも、進路や職場を決める際に何かしらきっかけがあると思います。そのきっかけを待つだけではなく、自分から行動してみることが一番ではないでしょうか。

## — 私の働くふじの里 —

氏 名 : 小堀 睦美  
卒業課程 : 栄養課程  
卒業年月 : 平成12年3月  
平成13年 管理栄養士免許取得  
現在の職場 : 社会福祉法人<sup>恩賜財団</sup>済生会支部兵庫県済生会  
特別養護老人ホーム ふじの里



私の働く特別養護老人ホームふじの里は、平成18年8月に15周年を迎え、有馬温泉に程近い神戸市北区に位置しています。夏には蝉が鳴き、冬には雪が舞う、そんな四季の移ろいを肌で感じる事の出来る、自然環境に恵まれた施設です。ここで生活される入居者様は、現在一時滞在(ショートステイ)の方も含めて110名。約140人のスタッフでその生活を支援させて頂いています。日中は日帰りデイサービスの利用者様もいらっしゃいますので、約200食の食事を提供する事になります。

ここでの私の仕事は、ふじの里で生活される入居者様に、安全で「おいしいね」と言ってもらえる食事を提供する事です。厨房業務は全面的に委託業者にお任せしていますので、私が直接調理をすることは無いのですが、入居者様と食事を御一緒させて頂いて生の御意見を頂いたり、普段の会話の中から食事に関する御希望を引き出したりと、入居者様とふれあう機会が多くなります。

安全でおいしい食事を提供すると共に、平成17年10月から入居者様に対し、栄養ケア・マネジメントを実施していく事が私達福祉施設の栄養士にも求められています。現在ふじの里の入居者様は75名。そのお一人お一人の栄養状態を把握し、栄養に関するケアプラン(栄養計画書)を作成する事も、重要な業務の1つです。ケアプランを作ると言っても、机に座ってばかりいては計画は立てられません。どのような御様子で食事されるのか、何がお好きで何がお嫌いなのか、御自身の力で召し上がる事ができるのか、どのくらいの量を召し上がるのか、現在の食事形態で合っているのか、御家族の望まれる事は何か・・・などなど。数え上げればきりが無い食事に関する情報を吸い上げ、その方に合った計画を立てていきます。一度立てた計画も定期的な見直しが必要で、やはり、毎日の入居者様の状態を把握しておかなければ見直すことも出来ません。事務的な仕事と直接ふれ合って情報を得る仕事、その両方をバランス良くこなす事で施設の栄養士として最大限の力が発揮できるのではないかと、そんなふうに感じています。

なぜ今の職場を選んだのか、私にも分かりませんが、今まで続けているのはきっと、無意識のうちにお年寄りが好きで、その方たちから「美味しかったよ」と言われると、何だかとても心が温くなるからではないかと、自分なりに分析しています。



入居者様の最大の関心事は食事です。施設の年間行事は必然的に食事に関する企画が多くなります。現在、毎月一回の誕生会食と季節の行事に合わせた行事食の提供、また不定期ですが入居者様と共に食事を作ったりしています。

栄養士と管理栄養士、仕事内容に全く差はありません。しかし、施設運営に関する評価としては、大きくその差が現れます。常勤で管理栄養士が配置されている施設は、介護保険により入居者一人当たり 12 単位/日の加算額を受け取る事が出来ます。栄養士であれば 10 単位になりますので、免許のあるなしで 2 単位の差が付けられています。具体的に入居者 50 人の施設で考えてみると、1 単位=10 円と換算して、

管理栄養士：12 単位×10 円×入居者 50 人×365 日=2,190,000 円/年

栄養士：10 単位×10 円×入居者 50 人×365 日=1,825,000 円/年

年間 365,000 円の差が生まれます。この差は免許でしか埋まりません。

また、栄養ケア・マネジメントも 12 単位/日の加算によって評価されますので、

栄養ケア・マネジメント：12 単位×10 円×入居者 50 人×365 日=2,190,000 円/年

管理栄養士が常勤で、なおかつ栄養ケア・マネジメントを実施しているとすると、管理栄養士配置加算 2,190,000 円+栄養ケア・マネジメント加算 2,190,000 円=4,380,000 円/年の加算を施設は受け取る事になります。つまり、管理栄養士は自分の給料分を自分の免許とマネジメントプランによって稼いでいると言えるのです。具体的に金額に置き換えて考えてみると、ものすごい資格だと思いませんか？実際の給与額は各施設によって違いますが、介護保険によってこれだけの評価を受けられるのが管理栄養士の資格なのです。国家試験を受けない訳にはいきません。持っていて損はありませんので、是非とも挑戦していただきたいと思います。私は卒後すぐの 1 回目の国試に失敗した苦い経験があります。2 回目は失敗できない、そんなプレッシャーとの戦いでしたが、仕事と勉強の両立が出来た事は、私にとって大きな自信となりました。今迷っている方、国試を受けましょう。

福祉栄養士に興味のある方は、一度施設を見学に行かれることをお勧めします。ボランティアで関るのも良いかもしれません。自分の目で見て肌で感じるのが一番。百聞は一見にしかず、です。頑張ってください。



## — 子どもたちの健康と成長を願って —

氏名 : 前川 里枝(旧姓 山崎)  
卒業年月 : 平成12年3月  
卒業課程 : 管理栄養士養成課程  
現在の職場: 社会福祉法人 縦の木福祉会  
さわらび学園



さわらび学園は神戸市神出町に位置し、雄岡山・雌岡山が眺められ、田んぼや畑など自然に囲まれた地域です。5歳から24歳の計58名の児童が生活している知的障害児入所施設です。調理員4人と力を合わせて毎日の給食業務に取り組んでいます。

7:20～ 朝食 ご飯メニューとパンメニューがあります。

ご飯メニュー: 白飯・(佃煮、漬物、納豆、味付け海苔など)・みそ汁・フルーツ

パンメニュー: パン(菓子パン・調理パン)・サラダ・チーズ・フルーツ・ヨーグルト・牛乳

土日など学校が休みで時間にゆとりがある時は、自分たちでトースターを使って焼いたりします。

トーストはボリュームがり、温かいうちに食べられるということもあって、人気があります。

8:45～ 朝の打ち合わせ

食数の計算・病人食などの連絡確認・献立説明

食材の検品作業(納品時間・食材の表面温度・賞味期限の記録)

\* 給食事務(献立作成・食材発注・調理表作成・納品伝票の整理)

厨房内に入り、昼食の仕上がりの確認(盛り付け作業)

12:00～ 昼食

ハヤシライス  
スパゲティサラダ  
フルーツ寒天  
(800 kcal)



13:00～おやつ準備、検食。市販のおやつと飲み物(牛乳・ジュース)を提供しています。

ホットケーキや蒸しパン・クッキーなど手作りおやつの日もあります。

\* 給食事務(献立作成・食材発注・調理表作成・納品伝票の整理)

その他、毎月の栄養報告書の作成 食品構成の作成 施設内栄養所要量の設定

日計表の作成 検食簿の確認 食品庫内の在庫の確認(棚卸し)など

\* 衛生管理

検便の実施 冷蔵庫・冷凍庫の温度記録 中心温度確認と記録

16:00～厨房内に入り、夕食の仕上がりの確認(盛り付け作業)

17:00～ 夕食





(860kcal)

●ハンバーグとカレーライス  
●は人気メニューです。  
●定期的に献立にいれるよ  
●うにしています。



(950kcal)

献立表にはエネルギーな  
どのの所要量も表示してい  
ます。1日2400kcalを目標  
にしています。

コンベクションオーブンは、焼く・蒸すはもちろん、焼き色加減・中心温度の設定が思うようにでき献立のレパートリーも増えました。



魚もこんがり  
焼けます。



食数は職員食を含め  
1日約200食です。

私がいつも献立作成で心がけているのは、『家庭的な料理』です。

幼児期・学童期はからだをつくり、食習慣を形成する一番大事な時期であると思います。

ただ、栄養所要量を計算するだけでなく、楽しく・おいしく・健康な食生活ができるように、また、『食』に興味を持ってもらいたいと考えています。子供たちが収穫・栽培した野菜を献立に取り入れたり、季節ごとの行事食、和・洋食・中華いろんな食材を使用したバラエティに富んだ食事、お誕生日メニューなども実施しています。

厨房からは常に子供たちが食べている様子が見れます。「おいしい〜！」という声が聞けるよう、笑顔がみれるに、調理員と一緒に考え、そして指導員・保育士と連携をとりながら、子供たちの成長を見守っていきたいです。心もからだも元気になるような給食作りができるよう努力し、がんばり続けたいと思います。

これから管理栄養士をめざすみなさんも、しっかり勉強し、がんばって下さい。

そしてさまざまな職場で活躍して下さい。

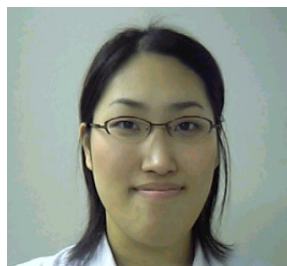
## — 利用者に満足して頂ける食事を目指して —

氏 名：兒 寫 美 春

卒 業 課 程：管理栄養士養成課程

卒 業 年 月：平成14年3月

現在の職場：社会福祉法人 鶴林園



### 《施設概要》

- ・特別養護老人ホーム (80名)
- ・ショートステイサービス (20名)
- ・養護老人ホーム (110名) →平成19年4月には185名に変更
- ・デイ・センター (50名)

### 《厨房職員》 直営施設

- ・管理栄養士2名
- ・調理員正社員8名
- ・パート職員7名

### 《仕事内容》

- ・栄養管理
- ・献立作成
- ・調理指導
- ・栄養指導
- ・衛生管理
- ・食材発注
- ・食材検品
- ・在庫管理
- ・物品管理
- ・書類管理
- ・日計表作成
- ・栄養ケアマネジメント

### 《職場を選んだ理由》

- ・まず、大学で学んだ知識を生かし管理栄養士として働いてみたかった。
- ・施設長の利用者と食事に対する考え方を聞き、働きたいと感じた。

### 《食事種類》

- ・常 菜・・・私たちが食べる大きさ・硬さで提供します。
- ・軟 菜・・・高齢者向けに食材も小さく・柔らかく調理しています。
- ・ソフト食・・・軟菜よりも柔らかく調理します。食材によってあんかけ状にしたり潰したりと利用者が食べやすいように工夫しています。
- ・ミキサー食・・・主菜はソフト寒天で寒天寄せにしています。食べやすく見た目にも美味しそうと思っただけのよう工夫をしています。

◎施設全体での食事種類は現在4タイプですが、その他にも個別対応も行っています。



## 《仕事のやりがい》

- ・現在、養護老人ホームの建替え工事を行っており厨房も新しくしてもらいました。新しい厨房の設計等に関わることについては、話し合いを行い現場の意見をできるだけ取り入れてもらうことができました。私自身、分からないことも多く戸惑いもあり大変でしたが、任せてもらうことができとてもやりがいを感じました。今後も新しい厨房に引越すするという大きな仕事が残っています。話し合いを行いながら、頑張りたいと思います。
- ・特別養護老人ホーム(ショートステイを含む)では、『食べやすさ』が重視されます。利用者の中には、歯がない方がほとんどです。そういった方々にも、食べやすく、見た目、味共に美味しく感じていただけるような献立を考えていくことが必要とされています。大変ですが、調理員や他職種の職員と話し合いを行いながら進めています。
- ・養護老人ホームでは、特別養護老人ホームと比べると元気な利用者が多く食事に対する意見や要望をしっかりと持たれています。できるかぎり意見や要望を取り入れて満足して頂ける食事を心がけています。特別養護老人ホームより1品多いのですが、メニューによってはホットプレートを使用して目の前で調理しています。利用者にもとても好評です。
- ・デイ・センターでは、自宅から通ってこられ日中を施設で過ごされます。そのため、自宅とは違った雰囲気や昼食やおやつを楽しんで頂いています。利用者も食事を大変楽しみにされています。
- ・1つの厨房で3施設の食事を作っていますが、各施設や利用者に応じた食材の切り方、調理方法や食事量など変化を持たせています。また、食事を通して季節感を感じていただけるように旬の食材を使用し家庭的な食事の提供や行事食の工夫を行っています。

## 《後輩に望むこと》

- ・できるうちにいろいろな知識を得ること。  
栄養士としての専門的な知識はもちろん、パソコン技術や調理技術など色々なことを学んでおくと就職した時に役立つのではないのでしょうか。  
意外にパソコンで書類を作成することが多い仕事なのでパソコンは使える必要があります。また、食事を食べに行くことも献立を考える上でとても役立ちます。  
病院とは違い『生活の場』としての役割も大きく、利用者にとっての一番の楽しみを提供している仕事です。  
そのため、献立を作成することが好きであることが望まれると思います。

— 母親代わり —

氏名：高部 恵己

氏名：森 景子

卒業課程：管理栄養士養成課程

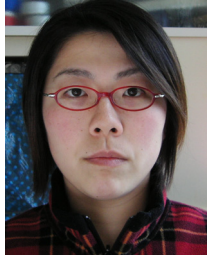
卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成14年3月

卒業年月：平成15年3月

現在の職場：児童養護施設

現在の職場：児童養護施設



- ・ 施設概要・・・対象者は原則2～18歳までの子ども
- ・ 仕事内容・・・朝、昼、夜、弁当の献立作成  
食材の発注・在庫管理  
2ヶ月に1回行われる給食会議の司会  
月1回行われる子どもと一緒に調理  
月1回行われる献立会議の司会  
おやつ作り、調理全般

○ 仕事をしていて「良かった」と思うこと

(高部) やはり、子どもから「今日のごはん、おいしかった!」と言ってもらえることですね。本当に、苦労が報われる瞬間です。「ああ～、この仕事していてよかった。」と思えます。

あとは、仕事を始めた頃に思ったことですが、自分の献立が実際に食事として出された時、本当に嬉しかったです。仕事をしている実感が湧きました。

(森) 私も、やはり子どもから「今日のごはん、おいしかったよ!!」と言ってもらえると、疲れていても一気に元気になれます。

3歳～18歳の子どもたちが暮らしているので、元気一杯で日々、成長していく姿をみて、良い刺激をもらっています。

○ 今の仕事でこれからやってみたいと思うこと

(高部) 今やっている子どもと一緒にする調理の回数を増やすことです。食事はいつも食堂でまとめて作られて、食事前に子どもの部屋に運ばれてから配膳されるので、実際に調理を見る機会や、食材に触れる機会が普通の家庭に比べると断然少ない

です。ここの子どもたちの多くは、施設での習慣が自立後の習慣にも繋がっていくので、少しでも料理を自分で作れるようになって欲しいと、思っています。

(森) 私は、半月か月1回のペースで誕生日献立を実施したいと思っています。

具体的には、誕生日の子どもたちにアンケートをとって、好きなもの3つと嫌いなもの1つ(克服してもらうため)を挙げてもらおうと思っています。

と、言うのも施設の子供たちは「今日、これが食べたい!」と急に言っても叶えてもらうことができません(毎日の献立が決まっているので)。極端に言うと

「3食給食」を食べているような感じです。なので、毎日は無理でもせめて誕生日の時には、それぞれの要望を聞いてあげることができたらな…と、考えています。

○ 後輩に望むことは、何ですか

(高部) 栄養士の仕事は、事務さえできていけばよい仕事ではありません。もちろん、事務がメインの仕事も多くあると思います。しかし、実際に自分の立てた献立がどのように調理され、盛り付けられているかをしっかり知っておく必要もあると思います。なぜなら、それらを知ることで「食べる人」と「調理する人」の両方の視点から見るができるからです。それに気づいたのも、今の職場に来てからです。やはり、学校の勉強では、知ることのできないことが多く、本当に気づかされたことも多くあります。かといって、今までの勉強したことが無駄になることはありません。大学は、仕事をする前の準備期間だと思います。この期間をどのように有効に使うかは、自分次第。自分のやりたい仕事を見つけるためにも、色々な情報を得て、色々な経験を積むことによって、社会に出た時に役立つこともあると思います。

(森) 進路が決まっている人、そうでない人、様々だと思いますが今はいっぱい悩んでいい時期だと思います。興味のあるものは自分なりに調べて「これ!」と言うものを見つけてください。

大学には様々な地方から生徒が集まって来る場所なので、高校までとは違った楽しみもたくさんあり、様々な人との出会いもあります。また、長期の休みを利用して色々なことが出来るチャンスもあり、じっくりと自分のやりたいことを見つけることもできると思います。



## — 老人ホームです！ —

氏 名 : 徳平 桂子  
卒業課程 : 管理栄養士養成課程  
卒業年月 : 平成16年3月  
現在の職場 : 養護老人ホーム六甲台ビラ



養護老人ホーム六甲台ビラ（入所者50名、職員数20名）で栄養士として働いています。私は小さくてアットホームな暖かい施設で働いてみたかったのでこの職場を選びました。

仕事の内容は、献立作成、食材発注、入所者の食事見守り、厨房内では盛り付け、配膳などが主です。行事時には催しを考えたり、遠足にも参加します。献立は法人内の3施設で共同献立を立てています。献立を作るときは、食欲が湧くように彩に気をつけたり、季節の食材積極的に取り入れます。また、食材や味付けがかぶらないように気をつけています。（これが意外と難しい）。

栄養士という職は、決して楽なものではないし、楽しいというものでもないと思います。今まで、幾度も辞めようかと考えました。しかし、入所者から美味しかった、という一声だけで日々の辛さが一気に吹っ飛びます。偏食がひどい入所者の為にあれこれメニューを考え、食べてくれた時には、よっしゃー！！と勝利した気分になります。私の場合、入所者と楽しく毎日を過ごす事にこの仕事のやりがいを感じます。周りの職員との人間関係も良いので、その点でもありがたいと感じています。また、会議などで様々な研修をしていただき、自分にとって非常に勉強になるので、小さな楽しみの一つにもなっています。栄養士は職場内では一人ですが、法人内の栄養士たちと連携をとり、相談しあい、たまには愚痴を言い合えるので、一人で悩むことはほぼありません。

学生の皆さん、あまり役に立たないかも知れませんが、進路を考える際に参考に見て下さい。





《 クリスマス会 》



《 遠足 姫路城 》

後輩の皆さんへ

学生時代ほど自分の自由な時間が持てることはないです。何でも自分の好きなことを見つけてどんどん行動して行ってください。国試の勉強も忘れずに。

## — 新商品の開発にチャレンジ —

氏 名：角本悦子

卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成10年3月

職 歴：平成10年4月～平成12年7月

株式会社ロック・フィールド 神戸ファクトリー勤務

平成13年9月～現在

オリバーソース株式会社 商品開発室勤務



### ● 転職した理由

管理栄養士としての資格も活かしたいなと思ったのと自ら新しい物(商品)を作り出したいと思ったため転職しました。

### ● 特記すべき雇用条件

給料は前職に比べて下がりましたが未経験でも食品の開発を募集しているところを探して現在の会社になりました。

ある程度の給料で自分のやりたいことが出来るかを重視して探しました。

### ● 施設概要

食品メーカー：主にソースの製造

従業員数：約70名

### ● 仕事内容

開発中の製品又は他社製品の酸度・塩分・糖度・粘度・水分活性・PH等の分析を行う。他社製品に関してはまとめてデータ化する。

<PB商品に関して>

コンビニ・スーパー・お弁当店・お好み焼き店等に提案するソース開発及び営業より依頼されたソースの開発。

各店舗(コンビニ・パン屋・スーパー・デパート等)の惣菜や惣菜パンを購入し写真を撮り、使用している材料・味の傾向等をまとめデータにまとめソースの開発をする。お好み焼き店・洋食屋・とんかつ店等は食べ歩きに行き、商品を写真に撮り使用している材料・味の傾向をまとめデータ化し、このデータを元にソースの提案及びソースの開発をする。

最近ではプレゼン用の資料を作成し営業と同行しソースの説明、提案を行っています。

#### <NB商品に関して>

既存にある商品の見直し、新製品に関しては市場調査を行い新しいソースの提案を行う。ソースそのものの開発以外に、ソースを使用した料理メニューの提案のためのレシピ作成及び調理、料理写真の撮影を行う。実際に料理を作成し料理写真の撮影を行う。(平成 16 年秋に発売した商品のパッケージの料理写真の撮影。現在ホームページのどろソース使用料理のレシピ作成、料理写真撮影を行う。)

#### ● やいがいのあった仕事

実際はたくさんの数のソースを試作していますがなかなか採用されることがありません。しかしその中でも諦めず試行錯誤していくうちに良いものが出来たときはやりがいを感じます。

また基本料理を作ることが好きなので営業から依頼されたソースの料理メニューを考えてレシピを作成し実際に調理してその料理が美味しかったと言われた時は嬉しいですしやって良かったなと思います。

#### ● 後輩に望むこと

自分が思う良い物と他の人が思う良い物が違うため色々なものを見て、食べて幅広く物事を考えられるようにならないと前に進めないと思います。

開発は物事を発信していく立場でもあるので色々な情報をキャッチできる方が良いと思います。

また営業や工場の間に入るのでコミュニケーションがとれ尚且つ周りの意見を聞きながら自分の意見をしっかりとと言える方が良いと思います。

— 安全で美味しい食品提供を目指して —

氏 名 : 坂井 佳奈  
卒業年月 : 平成 11 年 3 月  
卒業課程 : 管理栄養士養成課程  
現在の職場 : (株) いかりスーパーマーケット  
業務本部食品統括部



私は大学入学から現在に至るまでの 11 年間、自分の好きな“食”という分野で、専門的な学問と仕事を経験させて頂いております。大学では管理栄養士を目指し、専門的な学問だけでなく、本格的な給食施設実習や、社会の一員として病院や小学校で実習を経験させて頂き、学問だけでなく幅広い経験を学ばせて頂いた事を大変感謝しております。現在、(株)いかりスーパーマーケットの社員となって早 8 年目になりますが、製造小売業として“食”という分野に密接に関わりながら大学で学んだ知識や経験というものが私の力になっております。

<仕事内容>

- 入社 1 年目 : 商品検査室に配属、自社製品の検査や、工場、店舗の衛生指導等実施
  - 2 ~ 7 年目 : 製造部商品開発課に配属、自社工場や主な取引先と共に商品開発、  
季節商品の入れ替え、販売計画の作成
  - 2 ~ 3 年目 : パン・洋菓子・和菓子を担当
  - 4 ~ 5 年目 : 和惣菜・米飯、麺・和菓子・アイスクリームを担当
  - 6 ~ 7 年目 : パン・和菓子・寿司を担当
  - 8 年目 : 業務本部食品統括部一般食品部にて今年の 5 月より牛乳、乳製品、チーズ、  
卵、和菓子等の担当
- ※主に仕入れや外部の会社に自社商品の開発を依頼

私の仕事のモットーはお客様に“安全でおいしい”食品を提供することを前提に、健康や利便性にこだわった商品などあらゆる方々のお役に立てる様、日々心がけています。

商品の企画の段階では、まず『今、何が必要なのか』という事を、お客様の立場になって考え、それを基に工場や取引先と商品開発をスタートさせます。そして味はもちろん、過程全て(使用する原材料・製造工程・パッケージ・価格など)を確認しながら完成へと進めます。更に、出来上がった商品をお店の売り場担当者に詳しく説明し、販売と製造をスタートさせます。こういった<店舗と工場のパイプの役目>も重要な役割のひとつです。

その過程で様々な問題にぶち当たることがあります。そういったときは、諦めず原因を突き止め、どうすれば良いのかを検討し、克服していきます。また、それと同時に商品開発には、速さも必要です。ですから計画を立てながら円滑に進行する様、努めております。

現在まで、パン、和菓子、寿司、米飯、和惣菜等など色々な分野の担当をさせていただいております。毎月、新商品の販売を計画し、季節の商品の入れ替えや販促計画などを立てて売り上げ増を図っております。その中で一番苦労したプロジェクトは、ゼロからの＜おにぎり開発＞でした（いかりではそれまで、おにぎりは外注扱いでした）。日本全国各地のお米から、具材を引き立てることを最優先に、米を選ぶ事から始まり、中の具材に使う梅干一つにも、職人さんと幾度も味見し、検討を重ねて選びました。また『手握り』で作ることにより、味わい深さや他社のおにぎりとの差別化も打ち出すことが出来ました。現在では安定して、いかりの売り上げに貢献する商品として定着いたしました

この経験から得た、ゼロから創る苦しさと最後に得られる達成感は、私自身の財産となりました。

商品開発という仕事は、その結果次第で会社の将来が決まります。ですから自分の発想は大事にしつつも、常に上司を含めチームに相談をしながら、進めております。

現在は、新しい部署で仕入の担当をしています。今力を入れているのが卵の開発です

いかり独自の飼料で健康な鶏を育て、おいしく召し上がって頂ける様、取組んでいます。他にも全国各地に赴きおいしいものを見つけてきて、お客様によるこんでいただきたいですね。

今、大学時代を振り返り、授業での様々な実験や、パン作り、本格的な実習をたくさん経験させて頂いた事、また私生活では、実益もかねて、興味のある所で短期でアルバイトや旅行に行ったりした事が、今、とても役に立っており、ありがたく思っております。

これからも、多くの方々に喜んで頂く事が私の喜びです。周りとの協力できる環境を築きつつ、これからも一生懸命努力して参ります。



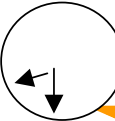
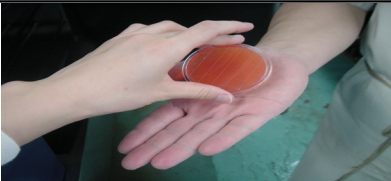
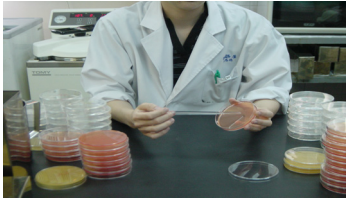

## 一 衛生検査室での仕事一

氏名：仙頭 昌枝  
 卒業課程：管理栄養士養成課程  
 卒業年月：平成13年3月  
 現在の職場：平成13年4月～  
 株式会社淡路屋検査室(勤続5年)



会社は駅弁などお弁当の製造販売をしています。100名程の方が製造に従事しています。検査室では、厨房内の衛生管理や商品の微生物検査などを行い、食中毒の防止に努めています。

ある1日のタイムスケジュール・・・

<p>8:30</p> 	<p><b>微生物検査の準備</b>                  製造現場での朝礼(毎日の衛生テーマを決めて、全員で唱和します)                  製造現場の見回りチェック(冷蔵庫の温度記録や食材の温度管理など)</p> <p>&lt;冷蔵庫の温度管理&gt;                  いつ、誰が確認するの?設定基準は?基準から外れていたらどうする?                  などといった事を決めて衛生マニュアルを作成します。</p>
<p>10:00</p>	<p><b>商品の微生物検査の結果判定</b></p> <p>食中毒予防の為に検査データを製造工程でどのように活かしていくか検討します。</p>
<p>12:30</p>	<p><b>昼休み</b></p>
<p>13:30</p>	<p><b>製造従業員の衛生指導</b></p> <p>・ツメは伸びていない?                  ・手指にキズがない?                  「手洗い」がきちりと出来ているか                  手指のふきとり検査をします。</p>  <p>爪が長い人は爪を切って再入場して下さい!!                  など・・・時に厳しさも大切です。</p> <p>日常業務以外に、衛生講習会を開催し、従業員の方に衛生の知識を身に付けてもらいます                  スライド、ビデオなど様々な媒体を用いて、興味をもってもらえるように工夫しています</p>
<p>14:00</p>	<p><b>商品の微生物検査</b></p>  <p>「生菌数・大腸菌群数・黄色ブドウ球菌」などの検査を行い、衛生的な製造工程を経ているかどうかを検証します。                  商品の他にも、調理に使用する器具などのふきとり検査も行います。</p>
<p>16:00</p> 	<p><b>お弁当の材料についてのデータ管理</b></p> <p>使用原材料の産地、添加物、アレルギー対象物質などのデータ管理をします。                  データを元に、お弁当の原材料表示の作成やカロリーの算出を行います。</p>
<p>17:30</p>	

どの様な仕事でも同じだと思いますが、自分で計画をたて、改善していく事が大切だと思います。  
その取組みを衛生管理で言うと「PDCA」です。目標をクリア出来た時はスッキリですね。～  
※PDCA-プラン(計画)、ドゥ(実行)、チェック(確認)、アクション(改善)

検査は「細菌相手」ですが、衛生指導は「人間相手」です。大変ですが、楽しいものです。例えば、「靴をきれいにしましょう」と言ったところで、なかなかキレイにはなりません。キレイにする道具はあるのかな？  
場所はあるのかな？と、現場で考えてみました。  
そこでまず、靴の洗い場にブラシ4本と洗剤をおいてみました。なぜ4本も？  
と思いますが、作業後にパートの方が靴を洗うのにブラシが1本しかない順番を待たなければいけません。そんな面倒臭い事は長続きしない  
と思ったからです。簡単に効果的に出来るよう工夫します。  
なぜなら、実際に作業するのは「人」だからです。人が本当に納得して作業出来るように、相手の気持ちを動かす環境作りについて勉強中です。そんな毎日の中で、改善が見られるなど良い反応が返ってきたときは、とても嬉しいです。

## — 私の営業スタイル —

氏 名：大西希実子  
卒業課程：管理栄養士養成課程  
卒業年月：平成14年3月  
現在の職場：キューピー醸造株式会社



はじめまして。

私はキューピー醸造で営業をしております。

なぜ、管理栄養士で営業と思われた方もいるかと思います。ではなぜ、この仕事をしたいと思ったのか、どんな仕事内容なのかを紹介させていただきます。

キューピー醸造とはみなさんご存知のキューピーマヨネーズの関連会社です。

実は、わたし自身会社を受けるまでどんな会社なのかは全く知りませんでした。ただ、学校の就職課に案内が張ってある時にキューピーちゃんが付いており、あのキューピーマヨネーズと何か関係があるのか??受けてみようという印象でした。

私自身、食べること、作ることには大変興味があり、まずはその理由でこの学部を選びました。同時に人と接したり、話をするのが大好きでした。そして自分自身がじっとしている事が苦手で、その全てを組み合わせると食品会社での営業がしたいという結論に達しました。

そこで、就職活動では食品会社の営業を主に探していました。ただ、世間では女性の営業といえば少なく、なかなか見つかりませんでした。

その中で女子営業募集。メニュー提案型営業という名の募集を見つけ、私の料理を作る、人と話せるという条件にぴったりで是非と感じ受験しました。採用が決まり、いざ会社へ入ってみると、想像していたとおりの仕事内容と想像以上の苦しさでした。主に業務用の仕事で、中食・外食のメニューの中に使用されているもの、家庭用の商品のその原料となるものを提案しています。

メニュー提案といってもただ、会社の商品を使用して食べたい物を提案するだけでなく、お客さんの頭の中にある想像するものと一致しないと採用には至りません。

この5年間色々な物を食べてきました。たとえばカツ丼をリニューアルしたい。といわれたら、雑誌ネットで有名なカツ丼を食べてその味を比較して、そこで、良いと思う物やその特徴、なぜ、良いのか。なぜ評価されているのかを考えた上でそれを再現して提案したり、これから来るブームを考えて（日本の情報最先端の東京では流行っているものを食べてみたり）それを自社製品と組み合わせてどう提案できるか考えたり、食べる事がいやになるぐらい1日中毎日お腹いっぱい状態でした。

最初はなんでここまでしないとイケないの??とを感じる事もありましたが、色々食べているうちにコンビニにはこのような味が好まれる。スーパーではこのような味。外食ではこんな盛り付けという様に舌と頭が勝手に覚えてきて、少しずつ商品が決まってきました。

実際自分が提案したメニューがコンビニのお弁当・スーパーで並んだり、外食で食べることが出来たり、家族や友達に『これ食べてみて』と宣伝して実際自分が提案した物を多くの人が食べているという事に感動と喜びがありました。

ただ、営業といえば人と人との関わり合いも大切でお客さんに女の子で若いからちやほやされて良いねえ～といやみを言われたりもした事もありました。しかしちやほやだけで商品が決まってると思われてもいやだと感じ、仕事上で評価される、そう言ったお客さんからも私を一人の人として認めてもらおうと私にしか出来ないこと、それを探し私の営業スタイルを作っていました。そんな中で他のお客さんから大西さんが担当している間は他社が同じ様な商品を安い値段で持って来ても切り替えない「情報提供やメニュー提案にスピードとメリットがある」と言われ、自分自身の営業スタイルを5年かけて確立しました。

今まで兵庫県を中心に大阪京都を担当していたのですが、昨年9月から四国も担当となり、地域の味の違いを目の当たりに感じ、今まで私が美味しいと思ってきていた物と違う物が評価されるという壁に当たりました。ここからは舌で味を覚えるのではなく、頭で味を考えないといけません。数ヶ月たってやっと理解が出来てきました。

入社して5年。実際そろそろ仕事もマンネリ化、飽きに来る頃かと思っていたのですが、日々違う事が起こり、環境や流行がコロコロ変わる、そして人が生きていくために必要な食とかかわった仕事ができている事に充実感があります。

しかし管理栄養士としてその資格が生かされているかという事は??となる事もありましたが、これから高齢化・メタボリックが騒がれている中でこれからの中食・外食では美味しく且つヘルシー、安全が求められています。美味しく不健康、まずくてヘルシーを考えることは簡単です。しかし、この美味しくヘルシー安全を考えるためには知識も必要です。そこで、私は今後、管理栄養士の知識と今まで食べつくしてきた美味しいものを組み合わせたメニュー提案をしていきたいと思っています。

食品会社で営業がしてみたいとお考えの方、実際食品会社の営業は私が入社したこの5年間で大幅に増えています。初めはお客さんも少し戸惑っていた方も多くいたのですが、今ではプレゼン等に女の子が居ない事は無いほど、当たり前になっています。そして実際にその多くが栄養士の資格をもっています。

今食品会社の営業は男女関係無く、ただ商品をもっていても売れません。いくら名前が有名なキューピーといえども、他社も同等の商品をもっています。そこで、他より良いと思って買ってもらうには、今の流行にのった栄養を考えたおいしいメニュー提案と情報力です。メニュー提案力はまずは自分の足と舌で美味しい物を食べてそれを再現、さらに栄養を考える。情報力もネットと自分の足と常に色々な所にアンテナを伸ばして、なんでも興味を持つ事です。

営業なのでやはり日々時間と体力との戦いだったりもしますが、やりがいと達成感、充実感があります。元気！！明るさ！！フットワーク！！ファイト！！があれば誰にでもできる仕事です。今回これを読んで興味をもたれた方、一度、食品会社の会社説明会等に行ってみてはいかがでしょうか。



— 私が委託給食会社を選んだ理由 —

氏名：平田 純子  
 卒業課程：管理栄養士養成課程  
 卒業年月：平成14年3月  
 現在の職場：日清医療食品株式会社{委託給食会社}  
 現在、知的障害者施設の事業所に勤務



① 委託給食会社の業務

※日清としての業務体制については、  
 各担当施設の勤務にあわせるため省略します。

現在の担当施設の概要

現在知的障害者施設の事業所に勤務 幅広い施設を完備している事業所である  
 (その他の事業所) 作業所 福祉工場 グループホームなど

<p>■日清職員人数</p> <p>管理栄養士 2名                  調理師 4名                  調理員 6名                  (パート)                  施設利用者の従業員 1名</p>	<p>■食数</p> <p>朝 145食                  昼 170食                  (行事食 200食)                  (奉仕日 340食)                  夕 155食</p>
<p>■勤務体制</p> <p>6:00 ~ 15:00                  9:00 ~ 18:00                  10:30 ~ 19:30</p>	<p>■形態</p> <p>普通食、健康食(1600kcal,1800kcal)                  減塩食、貧血食、                  低コレステロール食                  腎臓食、刻み食</p>

(委託会社の業務内容)	(利用者との関わり)	(施設との関わり)
・調理員などとの連携	・献立	・施設の栄養士等との関わり
・従業員の衛生教育など	・発注	・給食委員会への出席
・新人教育	・食数入力	・行事の手伝い(お祭りなど)
・勤務表づくり	・食材料の金額入力	・年に一回 監査の立ちあい
・チーフ会議への出席	・食材の準備、検査	
・他の事業所への応援	・食器の洗浄	
	・手作りおやつ(2ヶ月に1回)	
	・食堂の環境整備	
	・水曜と金曜、コーヒーの提供	

## ②委託会社で仕事をしようと思った理由

- ・実家のある岡山中で、就職したいと思ったため。
- ・委託給食会社に就職する大学の友人が多かったため。
- ・直営で探すより、いろいろな事業所に行き、様々な体験ができると思ったから。

## ③現場の体験を通して感じたこと

- ・利用者に、「今日のごはん、おいしかったよ。」と言われ嬉しく思った。
- ・施設の職員だけではなく、仕入業者や他の事業所の方との関わり合いから、コミュニケーションの大切さを痛感した。
- ・他の事業所にいる同じ立場の栄養士と意見交換ができ向上心を持てる。
- ・施設従業員と関わることで、人への言葉がけなど仕事の伝え方の難しさを学んだ。
- ・調理の現場を目で見ることで、想像とのギャップを感じた。

## ④後輩に望むこと

### ☆施設の職務を果たすことと、利用者の方に満足いく食事提供をすること。

栄養士は利用者からお金をいただき、もの(食事)を提供しています。  
調理員と一緒に、利用者の方に満足いただける食事提供をすることが、  
私達の喜びであり、自信につながるのだと考えています。

### ☆人と人とのコミュニケーションを大切にすることをしてほしい。

これは、どの場面でも必要なこと。  
私が入社して上司に最初に言われたことは、「どんなに栄養士という職業が好きでも、人間関係で働けなくなることもあるんだよ。」という言葉である。  
いかなる場面でも、初めて会った人に自分を受け入れてもらうためには、その人のために何ができるかを考え、行動する必要があると思います。  
私の場合、従業員とのコミュニケーションはお茶くみからはじめました。  
要するに、みんなの和の場を作るってことが大切なのです。  
このような場で、よく動くなと思っていただいたり、良い案が浮かんだりということがあります。  
私は、仕事場の従業員はチームだと考えています。  
お互い助けたり、助けられたりすることで、信頼関係も生まれ、  
仕事の中で一番の目標(利用者さんに満足いただける食事提供)が達成できると考えています。

### ☆三年間は働いてみましょう。必ず、見えてくるものがある。

私も一年目にこの言葉を上司・先輩から言われました。何事も経験することが大切。  
つらい時もあるかもしれませんが、自分はどう対処したか思い返してください。  
立ち向かい続ければ、今までの自分にはなかった考え方が見えてきます。  
続けて何も見えないのであれば、違った方向性を考えれば良い。  
例えその方向が栄養士でなくてもです。  
栄養士という職業は、三大欲求の一つ「食欲」の場に接する仕事。  
利用者の命を預かっているといっても過言ではありません。  
人間は食事ができないと生きてはいけません。食という字は、人を良くするとも書きます。  
その大事な場を引き受けていることを改めて確認しつつ、  
これからの業務にのぞんでもらいたいと思います。

— フリーランスでやりたい仕事をしています —

氏 名：保井 智香子

卒業課程：管理栄養士養成課程

卒業年月：平成 10 年 3 月

職 歴：平成 10 年 4 月～平成 17 年 3 月

株式会社東急スポーツオアシス

平成 17 年 4 月～平成 18 年 3 月

大阪学芸中等教育学校 家庭科 非常勤講師

平成 17 年 4 月～

株式会社東急スポーツオアシス 業務委託契約

ヒューマンアカデミー大阪校 スポーツ学科 非常勤講師

有限会社 フィクスド〇コンディショニング アドバイザー



私は現在 3 つの会社と契約をして仕事をしています。3 つの仕事の共通点は管理栄養士の資格を生かすことができているということです。1 社目は、フィットネスクラブでのお客様にマンツーマンでトレーニングを実施するパーソナルトレーナー、2 社目はスポーツトレーナーを目指す専門校でスポーツ栄養学の非常勤講師、3 社目はパーソナルトレーナーを目指す方の育成に関わる会社で講習の実施業務や栄養面に関する業務のアドバイスを行っています。

現在このような仕事をしているきっかけは、卒業後の就職先の影響が大きいです。大学卒業後、フィットネスクラブに就職しました。4 年間の勤務後、教員免許を取得するためにアルバイト契約に変更してもらい、勤務していたフィットネスクラブでパーソナルトレーナーとしての活動を開始しました。

～ パーソナルトレーナーとは？ ～

パーソナルトレーナーの仕事は、お客様の目的にあった体作りをお手伝いする仕事です。お客様はいろいろな目的を持っていらっしゃいます。肩こり・腰痛の改善、スポーツの競技力向上、ダイエットなど……。1 時間マンツーマンで体の調整やトレーニングを実施します。



大学時代はサッカー部に所属していたこともあり、トレーニングの知識は少しありましたが、就職後トレーニングについて勉強し、パーソナルトレーナーの資格を取得しました。大学卒業後に取得した管理栄養士の資格を強みに生活習慣病予防・改善、ダイエットを希望するお客様を数多くサポートしています。運動指導ができることで、食事だけでは、なかなか結果が出しにくい場合でも、

運動を組み合わせることで、よい結果ができることが多いです。中には、痩せたくても膝や腰が痛くて、運動があまりできない方もいらっしゃいますが、腰痛を軽くする運動指導をすることで、症状が軽くなり前向きに運動に取り組んでもらえたりします。管理栄養士、トレーナーの資格を持つことにより、運動と食事と両方のサポートができるのが、他のトレーナーにはない私の強みです。この仕事は、お客様と一緒にお客様の体の変化を感じることが、私にとってとてもうれしい時間になっています。

2社目の専門校では、トレーナーを目指す方へ「スポーツ栄養学」の講師をしています。運動指導だけではよいパフォーマンスを出すことはできないので、トレーナーは食事・栄養についての勉強も必要です。目的に合わせた体作りの栄養摂取方法など、基本的な知識から実践で使える内容まで、体作りのための食事の必要性について授業をしています。



3社目の会社では、パーソナルトレーナーの育成業務以外にも栄養関連業務もしています。少年サッカーチームの保護者に食事・栄養の講習会をしたり、企業の健康セミナーなども実施しています。

フィットネスクラブの仕事は運動指導だけでなく、売り上げの管理やアルバイトの勤務シフト作成など、運動指導以外にも様々な業務をする必要があります。また、パーソナルトレーナーや運動と食事の関わりに関する仕事をする上では、自分自身が体を動かすことに興味があり、実際にトレーニングをするということが大切だと思います。運動指導をするということは、運動・トレーニングの強度を自分自身が体感して、知っておかないとお客様にはお伝えすることができません。そして、対人能力（コミュニケーション能力）も大切です。様々なお客様と接しますから、接客がちゃんとできないとよいパーソナルトレーナー、講師にはなれません。そういう意味では飲食店など様々な人に対するサービスをするアルバイトなどはよい経験になると思います。

私が転職したきっかけは、私が知っている知識・技術をお客様にお伝えし、喜んでいただくことで、給与がもらえたらということがきっかけです。ですので、パーソナルトレーナーをするのも、教員免許を取得し、非常勤講師をしているのも内容は違って私の目的は同じです。私の仕事の契約形態はフリーランスです。仕事をする時間も曜日も自分で選ぶことができます。会社は安心、安定があっても勤務日数・時間など融通が利かないところも多いですし、自分の考えている仕事を実現できる環境が必ずしも整っていない場合もあります。一方、フリーランスは自分で考えたアイデアを仕事の形にしていける楽しさがありますが、自由な反面、保険や保障など会社での勤務よりも厳しい部分も多くあります。どちらがいいか…。それは働く自分自身が納得して働かないかぎり、どちらもいいとはいえないのではないかと思います。私は現在の勤務スタイルの方があっていると思っています。フリーランスでもいつもやりたい仕事ばかりというわけではありませんが、やりたい仕事ができるようにコツコツ努力しています。目標に向かって努力を惜しまないということは大切だと思います。努力することで、少しずつ近づくことができると思います。ぜひ自分の目標に向かってがんばってほしいと思います。



おわりに

念願の管理栄養士養成課程に入学しながら自分は何がしたいのか、何に向いているのかわからないという学生が沢山います。そんな学生の役に立つようにとこの冊子の作成を計画しました。

ここに登場して頂いた24人の卒業生は、それぞれの職場で自分の仕事に懸命に取り組んでいる人です。その職場で管理栄養士に何が求められているかわかっている人です。その職場でなくてはならない存在になっている人です。人の役に立つ喜びを感じている人です。輝いている人です。

転職をして自分に合った仕事を見つけた人もいます。

先輩たちのメッセージをあなたが進路を決めるための参考にしてください。そのため出来るだけ様々な分野で活躍している人を書いていただきました。

管理栄養士の職場や専門性が多岐に亘ること、先輩たちがそれぞれの職場で苦労しながら大きな足跡を残していることなども感じ取っていただきたいと思えます。

この冊子作成は、先輩と後輩の絆を深めるためのものであり、また活躍する卒業生に送る大学の暖かいエールでもあります。今回は初回であり十分なものは出来ませんでした。この冊子作成を今後も継続し、より充実したものになることを期待しております。

冊子作成に当たりご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。

平成19年3月

卒業生ネットワーク委員会委員長 駿河明子

管理栄養士を目指す後輩たちへ

発行日 平成19年3月

編集 神戸女子大学 家政学部 卒業生ネットワーク委員会

発行 神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程

〒654-8585 神戸市須磨区東須磨青山2-1

TEL 078-731-4416

印刷 有限会社 永代印刷

