

就職前の心得を伝授!
日本栄養士会の
ホームページで、
「就職前セミナー」も
チェック!

栄養で、世界は変わる。

Nutrition makes the world better!

—— 管理栄養士・栄養士になるあなたへ 2017 ——

公益社団法人 日本栄養士会
THE JAPAN DIETETIC ASSOCIATION



introduction

はじめまして、日本栄養士会です。

わたしたちは管理栄養士・栄養士を、
研修会や最新の情報提供などを通してサポートする職能団体です。

これから管理栄養士・栄養士として活躍されるみなさんに、知ってほしいことがあります。

それは、管理栄養士・栄養士の仕事は無限の可能性を持っていること。

なぜなら、生活において「食べる」ことはなくなりません。

食べることは、生きること。

つまり、すべての人々の人生に管理栄養士・栄養士は関わっていくのです。

それって、すごいことです。

プレッシャーは大きいかもしれません。

不安ですか？ でも、すごくワクワクしませんか？

仕事の内容、活動する分野も様々です。

日本栄養士会は、それらのフィールドを7つに分けて、幅広くサポートしています。

これから社会に出るみなさんに、管理栄養士・栄養士の仕事を少しでも知ってもらうために、

現場で活躍する先輩方が、実際の現場でどんな活動をしているか、

どんな想いで日々向き合っているのか…、

栄養で世界を変えている、各職域7人の方にお話を聞きました。

彼らの姿や声をご紹介しますと思います。

これから世界を変えていくあなたの希望になれば幸いです。



“食事がどれだけ体にとって
大切であるかを子供たちに教え、
給食(栄養)で日本を良くしたいと
本気で思っています!”

吉村康佑

職場	東京都世田谷区立千歳台小学校	職域	学校健康教育
----	----------------	----	--------

東京都世田谷区立千歳台小学校。この学校に子どもたちの食育について日々考える男性の栄養士がいる。彼のこの仕事への姿勢、思いとは？

学校給食って、子どもたちに「食とは何か」「食の選択能力(正しい知識を基に必要な食物を自ら選択できる能力)」を養っていく場所なんですね。そのためには栄養士の業務である、衛生管理、献立作成にとどまらず、アレルギーに配慮した除去食を作ったり、減塩のために「だし」を使ったり、おいしい給食を作るにはどうすればよいかと考えています。また千歳台小学校では、栄養について知る、食への感謝を覚えてもらうために、ランチルームという教室で給食を食べる時間を設けています。そこでは、給食を食べながら、料理のクイズを出したり、実際に給食で使っただしを手にとって香りを楽しんだり、「食」への興味や関心を高める場になっています。子どもたちの健康を実現するために、品質にもこだわっています。だし、しょうゆ、みそなどの業者さんと打合せもしますし、ときには校長先生とも言い合いますよ(笑)。

日本を「栄養」で良くしたい。そんな大それたことを本気で考えています。そのために食で解決できることをいろいろやってみよう。

病院にいた経験から、ケアするよりも病気で苦しむ人を一人でも減らしたいと考えるようになったからです。そして、やっぱり子どもが好きなのです。児童に「先生みたいな栄養士になりたい!」と言われるんですよ! これほど最高に嬉しいことはないですね。

学生のみなさんへ

この仕事は、子どもたちが持つ夢や希望をサポートする仕事です。夢を叶えるためには「健康な体」が一番大切です。食事は健康な体を作るための要といっても言い過ぎではありません。子供が好き、食事を通して何か人の役に立ちたい! そんな思いがある人はぜひ小学校栄養士の門をたたいてみてください。一緒に働ける日を楽しみにしています。



日本栄養士会ホームページで、小中学校で働く人のための「就職前セミナー」公開中! ➡

Nutrition makes
the world better!

case 03.

研究教育の現場



“ 未来の
栄養界を支える
後輩を育てる。
これが教員としての
私の使命 ”
柳沢香絵

東京・三鷹にある武蔵野赤十字病院。栄養の観点から医師、看護師たちと、チームとして患者とどう向き合っているのか。臨床栄養の現場を聞きました。

私は消化器系の病棟が担当ですので、「食べること」が非常に重要なセクションです。患者さんには、食べることを生き甲斐から外してほしくないで、食事の硬さから、形態、患者さんの病態を考慮した栄養指導を行っています。大切なことは、「患者さんに会いに行くこと」。顔だけでも見に行きます！ お話を通して病態を知ることでも多いですし、何より人によって特徴が異なりますので、会うことでその人を知り、栄養指導に生かしています。なので食事以外のこともたくさんお話しします。例えば犬のこととか、スポーツのこととか。あまり詳しくないですけど(笑)。なので、実感するのは、大切なことってやっぱりコミュニケーションだなと。

それは医師との関係にも言えて、病院はたくさんの職種の方とチームを組んで患者さんと向き合いますので、必ずチームの会議には参加し、情報共有をします。先生の治療の観点と、栄養指導をどう結びつけることがベストか。このことを常に考えるよう心がけています。勉強しないと追いつかない(笑)。病態を知らないと、医師と話が

できません。学ぶことはさきがないくらい多いです。でも勉強が今すごく楽しいです。この仕事が、チームが、患者さんが、自分を育ててくれているので！

！ 学生のみなさんへ

勉強はもちろん大切なのですが、知識を持っていても現場は教科書の通りにはいかないことだらけです。基本的な知識と一緒に、相手にとって何が必要かを感じる心も大切。そのためにたくさんの人に会い、時間をかけて話を聞き、その人の思いを感じてください。きっと仕事を始めてからの方が勉強することはもっと多いし、楽しくなりますよ。



日本栄養士会ホームページで、医療の現場で働く人のための「就職前セミナー」公開中！

職場	武蔵野赤十字病院	職域	医療
----	----------	----	----

Nutrition makes
the world better!

case 02.

医療の現場

“ 毎日が発見の連続。
でもそれがとても嬉しい。
人生史上最高に
勉強中です(笑) ”

岩田 薫



職場	相模女子大学	職域	研究教育
----	--------	----	------

学生に様々な経験と環境を与えることが教員の役目ととらえ、責任とやりがいを感じながら日々学生と向き合う柳沢先生。この仕事を目指すきっかけとなったものの1つは、なんとポパイのほうれん草だった。

研究教育のフィールドは、教育・研究・社会貢献という大きな3つの柱があります。大学では、スポーツ栄養学・運動栄養学(健康増進のために行う運動のための栄養補給、つまり選手の競技力向上のための栄養学)を教え、ジュニアアスリートの育成、冬期種目栄養補給を研究のテーマにしています。社会貢献という側面では、競技団体の栄養スタッフとして選手のサポートをしたり、地域のタレント発掘・育成事業の食育を担当しています。やることは山ほどありますが、大変と思ったことはありません。やると決めたのは自分なので。

私が管理栄養士になろうと思ったきっかけの1つは、ポパイのほうれん草は本当にあるのだろうか？ そんな食べ物はあるのだろうか？ でした(笑)。これを食べたら速くなるのか、強くなるのか。それを知りたかったのです。きっかけはそんなことでいいかもしれないと思います。

私はオリンピックに関わることができたり、大学生のときの夢は叶っているかもしれませんが、まだまだ足りないと思います。もっと

科学的根拠のある情報を提供できるように学び、研究し、先に行かないといけないと思っています。ステージを上げていきたいですね。

！ 学生のみなさんへ

自分に合っているものを探すのではなく、自分が何をやりたいか。好きなことってなんだろう？をシンプルに考えよう。まずは興味があることをやってみよう。そして違うことに興味がわいたら別の道を探ってみてもいいんです。勉強(経験)したからこそ見える景色が変わることもあります。これまでに学んだことは残る。そして出会いは大切に。



日本栄養士会ホームページで、養成校や研究機関で働く人のための「就職前セミナー」公開中！

地域住民の健康を支える保健所。東京・中央区の保健所で活躍する藤井さんは、赤ちゃんからお年寄りまで、生涯にわたる食生活と向き合っている。

健康推進課という部署にいます。夏休みの料理教室、離乳食講習会、区独自の健康チェックや、4日制の生活習慣病予防教室、給食施設指導として施設を巡回するなど業務内容は本当に様々です！ただ、保健所に来られる方って健康意識が高い方なので、意識されていない人にも知っていただきたいんです。区が推進する健康増進に関する取組を区民の方にもっと広く伝えていきたいので、例えば中央区で平成25年から実施している「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動～毎日350g以上の野菜を食べよう～」のパンフレットを作ったり、ホームページで周知したりと啓発活動を盛んに行っています。私って管理栄養士？と思うことしばしばです(笑)。

保健所の大きな特徴は、全てのライフステージを通じて切れ目のない住民サービスを行っています。そこで行う栄養・食生活のアドバイスは多くの人と関わる分、触れられる時間は短い。それだけに、お一人おひとりの食生活に応じ、丁寧にアドバイスができるように

努力します。一人でも多くの方に健康になってもらうために。

人の「食べること」をよい方向に向ける手助けができて、そして「ありがとう」と言ってもらえる。こんなやりがいのある職場はないですね。

学生のみなさんへ

保健所の管理栄養士・栄養士は地域住民の健康のためには、なんでもやっていかなければならないのです。組織の中で、他職種と働く難しさも感じるとは思いますが、どんどんコミュニケーションを重ねて信頼を得れば、仕事はスムーズに進みます。恐るなかれ。栄養・食生活のプロフェッショナルとして腹をくれば大丈夫です。



日本栄養士会ホームページで、行政機関で働く人のための「就職前セミナー」公開中！

職場	東京都中央区保健所	職域	公衆衛生
----	-----------	----	------

Nutrition makes the world better!

case 04.

公衆衛生の現場

“保健所は全てのライフステージに関わる現場。住民一人ひとりに触れられる時間は短いけど、その瞬間を大切に”

藤井遊子



Nutrition makes the world better!

case 05.

介護老人福祉施設の現場



“瞬間が勝負の介護の現場。食べることの喜び、生きることの喜び、そんなあたりまえだけど大切なものを教えてくれる”
堀みき

職場	特別養護老人ホーム 棕の木	職域	福祉
----	---------------	----	----

埼玉県上尾市の特別養護老人ホーム棕の木で管理栄養士として働く堀さん。福祉という現場のやりがいを語ってもらいました。

仕事の中心は、介護支援専門員と共に施設サービス計画と一体化した栄養ケア・マネジメントを行うことです。

施設に入所されている方は、日常生活全般に支援が必要な方です。管理栄養士・栄養士は単に食事を提供するだけでなく、その人のこれまでの生活を把握し、これからの生き方を考え、いかに「その人らしく生きていける」かを支援していくことが大切だと思っています。

日々の食事量や体重の変化、疾病、嗜好、食事形態、口腔内の状態や食べる姿勢、環境、食具までを把握し、歯科医師、歯科衛生士、介護支援専門員、相談員、介護職員、看護師、調理師、そしてご本人ご家族と共に、「その人らしく」支援できるかを考えています。

他職種と協働し、入所者様の意向(ケア計画の目標)が達成できた時(例えば、家族と一緒に外食に行く)の笑顔を見ると、「この仕事で良かったな～」と感じる瞬間ですね。

私一人の力ではできないことも、多職種で協力しながら同じ目標に向かって仕事ができることが魅力です。

学生のみなさんへ

福祉の管理栄養士・栄養士は職場では同職種がないことが多いので、多職種協働で仕事ができるように、専門職種として、食事摂取基準、食事アセスメント、疾病ガイドラインを理解し活用できる技術を身につけなければなりません。そのためにしっかりと研修を受講し切磋琢磨していきましょう。



日本栄養士会ホームページで、福祉施設で働く人のための「就職前セミナー」公開中！

企業の社員食堂は、まさに社会で働く人々の食を支える大切な場所。ソニー株式会社のカフェテリアで働く福西さんは、70名のスタッフとともに働く管理栄養士だ。

私は、西洋フード・コンパスグループ株式会社という様々なフードサービスを行う企業に属しており、弊社が運営を受託するクライアント企業の社員食堂で管理栄養士として働いています。70名のスタッフとともに昼、夕とクライアント社員のみなさまの健康を考えたメニューの提供を行っています。毎日ヘルシーメニューやベジタリアンメニューの提供をしています。第一線で活躍されている方々なので健康意識も高いため、メニュー提案では野菜が多いメニュー、カロリー抑えめ、良質なたんぱく質、減塩など、管理栄養士として考えることが多く、気合いの入る毎日です！

健康的なメニューを通して、社員のみなさまの健康管理をお手伝いし、活躍を支えられるのは、大きなやりがいです。また、毎日利用される場所なので、会話が生まれる中で直接ご意見をいただくこともありますし、食後に「おいしかったよ!」と言っていただけなのはやはり嬉しいです。後輩の管理栄養士も入ったので、

育成する責任も感じながら、今後も健康を後押しできるようなメニューを考案・提供していきたいと思います。

！学生のみなさんへ

事業所給食の分野は、社会の第一線で働く人々の「健康のための食事」を提案できる場所です。円滑な運営には、クライアント様や共に働くスタッフとのコミュニケーションがとても大切です。学んだことをコミュニケーションを通して生かしている場所だと思います。



日本栄養士会ホームページで、勤労者の食堂などで働く人のための「就職前セミナー」公開中! ➡

職場	ソニー株式会社	職域	勤労者支援
----	---------	----	-------

Nutrition makes
the world better!

case 06.

社員食堂の現場

“社会の第一線で働く
人々の健康をつくる。
管理栄養士として気合いが入る、
やりがいのある現場”

福西 雅美

西洋フード・コンパスグループ株式会社所属



Nutrition makes
the world better!

case 07.

フリーランスの現場



“いろいろな場所で
いろいろな人たちと。
管理栄養士の枠を越えた
フリーランスという働き方”

吉田 美代子

職場	龍岡介護老人保健施設 ほか	職域	地域活動
----	---------------	----	------

他の職域とは特徴の異なる地域活動。高齢者施設、料理サークル、イベント企画、健康相談所など、ひとつの職場にとどまらない活躍をするマルチプレイヤー吉田さんは、どんな想いを持って日々向き合っているのか。

勤務先のひとつである龍岡介護老人保健施設では、週に2~3日働いています。ここでは管理栄養士としてレシピの開発のほか、いろいろな企画もさせていただきました。例えば、この施設で提供している食事は朝昼2種類用意して、選べるようにしています。そのシステムを作りました。みなさん好みがありますので、今日はどれにしようかなって楽しみが増えますよね。その他に、地域と関わる、例えば東京大学の学食でランチを食べるイベントなどを企画したり、ポスターを作ったり…管理栄養士という職を越え、企画・提案をする機会もつくっています。

根底にある「食べる」ということはあたりまえのことで、栄養を摂るために食べるのではないんですね。やっぱり食事の楽しさを感じてほしい。私のポリシーは、コミュニケーションが活性化するような楽しい時間を設けることが大切だと考えています。その他にも文京区の高齢者サークルで料理教室を開いたり、カラー

コーディネーターの資格も持っているので、食と色を結びつけた活動などをしたりと様々です。

病院の臨床から、レシピ開発、福祉などいろいろな現場を経てきたからこそ、今その経験を発展応用できるのだと思います。でも、やっぱりフリーランスは情報が命なので、最新の情報を手に入れられる日本栄養士会を頼りにしています。

！学生のみなさんへ

やりたいことに全力です。勉強も遊びも。食、栄養にとらわれず、どうすれば相手の想いを、自分の想いを実現できるか。スタートはそれを考えることからだと思います。



日本栄養士会ホームページで、フリーランスで活動する人のための「就職前セミナー」公開中! ➡

入会のご案内

Welcome to
the Japan Dietetic
Association

日本栄養士会は、
みなさんの“働く”のお手伝いをする、
管理栄養士・栄養士による、
会員50,000人の組織です

公益社団法人 日本栄養士会は、管理栄養士・栄養士のみなさんが社会人として活躍するうえで必要なスキルアップ、仲間づくり、業界の最新情報の入手などに対して、全国の都道府県栄養士会とともに活動しています。ここでは、「日本栄養士会ってなに？」から、入会のメリットまでをご紹介します。



日本栄養士会 小松龍史 会長

日本栄養士会ってなに？

What's the Japan Dietetic Association?

50,000人の管理栄養士・栄養士からなる、日本唯一の職能団体です。

現場の活動を支援する、管理栄養士・栄養士の職能団体です。専門職としての資質向上を図るための研修会や地位・身分の向上、制度の整備、さらに国際貢献などを行っています。およそ50,000人の管理栄養士・栄養士が所属しています。

日本栄養士会について詳しく見る

日本栄養士会とは

検索



具体的になにをしているの？

What do they do?

管理栄養士・栄養士の資質向上、管理栄養士・栄養士の役割拡大、栄養ケア・ステーション、災害支援と、大きく4つの事業を展開しています。

管理栄養士・栄養士の資質向上のために生涯教育制度を設け、管理栄養士・栄養士全体のスキルアップと、認定制度において、より高度な技能を持ったスペシャリストの養成に取り組んでいます。また、管理栄養士・栄養士の役割拡大では、全国の管理栄養士・栄養士からのさまざまな声を集約し、要望書や意見などにまとめ、国や自治体、国民、企業、他職種などに提出・提案するなど、活発な取り組みを展開しています。さらに、国民に顔の見える管理栄養士・栄養士をコンセプトに、地域に根付いた栄養相談の場として、栄養ケア・ステーションを全国242箇所（2015年10月末現在）に展開のほか、大規模災害時には、日本栄養士会災害支援チームを派遣し現地で支援活動をおこなっています。

生涯教育制度について詳しく見る

日本栄養士会 キャリアアップ

検索



管理栄養士・栄養士の役割拡大について
詳しく見る

日本栄養士会 役割拡大

検索



栄養ケア・ステーションについて詳しく見る

栄養ケア・ステーション

検索



日本栄養士会災害支援チームについて
詳しく見る

日本栄養士会 災害支援

検索



日本栄養士会と都道府県栄養士会の違いって？

What's the difference?

日本栄養士会会員は該当する都道府県栄養士会の会員となり、
それぞれに所属することになります。

各都道府県栄養士会はそれぞれ独立した公益社団法人ですが、日本栄養士会と連携して活動を行っています。栄養ケア・ステーション事業、災害支援事業など、それぞれの役割分担のもと、連携・協働を行っています。また、日本栄養士会会員は、当該都道府県栄養士会の会員となり、いずれの活動にも参加することができます。

都道府県栄養士会について詳しく見る

全国の栄養士会

検索



入会したらなにができるの？

What can I do when I join?

管理栄養士・栄養士として働くうえでのスキルアップや、
仲間づくりが実現します。

日本栄養士会では、研修制度や最新情報の提供などを通じて、管理栄養士・栄養士の現場の活動を支援しています。専門職として働くうえで必要なサービスがいっぱいです。

スキルアップのための研修会に
会員価格で参加できます！



充実のスキルアップ制度を会員価格で利用できます。時代遅れにならない、“一人前”の管理栄養士・栄養士を育成します。

日本栄養士会雑誌が
毎月無料で届きます！



栄養業界のトレンドや現場で使える実践情報、論文など、管理栄養士・栄養士の知識が詰まった雑誌を、毎月1日に発行しています。会員のみみなさんには、無料で、ご自宅に、職場にお届けします。

日本栄養士会ホームページの
会員だけの情報が見られます！



Webでは、現場で使える実践情報や業界の最新ニュースなど、管理栄養士・栄養士活動の現場で必要な情報を、デリーに入手することができます。もちろん、会員だけの限定情報も満載です。

研修会やセミナーで、
同じ分野の先輩や同級生との
交流がはじまります。

日本栄養士会、都道府県栄養士会主催の研修会では、近隣や全国の管理栄養士・栄養士が集まります。職場独特の悩みや相談ことはもちろん、働くうえでのネットワークづくりができます。

転職や就職情報を
確認できます！

都道府県栄養士会では、就職に関する情報を扱っています（一部を除く）。ひとりで悩まないで、ぜひ相談してみてください。

栄養士賠償責任保険に
自動加入されます！

食に携わる専門職として、万が一の事故に直面することもあります。最大1億円を保証が、みなさんを守ります。

入会のメリットについて詳しく見る

日本栄養士会 入会案内

検索



入会するにはどうすればいいの？

How can I join?

日本栄養士会ホームページからのお申し込みと、
都道府県栄養士会へ電話からのお申し込みの2パターンあります。
詳しくは日本栄養士会ホームページまたは各都道府県栄養士会にお問い合わせください。

▶ Webから入会する

step.1 「入会案内」にアクセス
日本栄養士会 入会案内 検索



step.2 専用の入力フォームに必要情報を入力する

▶ 電話で入会する

step.1 住所、勤務先所在地(任意)の都道府県
栄養士会に電話をする



step.2 入会に関する案内を電話で確認する

STEP3から同じ

step.3 後日、所属する都道府県
栄養士会からの入会に
関する案内を受け取る



step.4 STEP3の指示に従って
手続き、入金を完了させる



step.5 会員証が届いて、
入会完了!

みなさんの入会、
お待ちしております!

これからの日本の健康は、学生のみなさん、あなたたちが担います。
使命感を持って、だけど楽しく、思い切り飛び出してください。
50,000人の先輩たちと一緒に、世界を変えましょう!

入会のお問い合わせ、お申し込みは、各都道府県栄養士会へ。

北海道 / 011-251-7071	東京 / 03-6457-8590	大阪 / 06-6943-7970	愛媛 / 089-946-0734
青森 / 017-735-7003	神奈川 / 045-315-6301	兵庫 / 078-251-5311	高知 / 088-872-9411
岩手 / 019-625-3706	新潟 / 025-224-5966	滋賀 / 077-581-1366	香川 / 087-811-2858
宮城 / 022-265-8007	富山 / 076-442-6057	京都 / 075-642-7568	福岡 / 092-631-1160
秋田 / 018-800-6708	石川 / 076-259-5061	奈良 / 0744-33-2166	佐賀 / 0952-26-2218
山形 / 023-633-4727	福井 / 0776-27-5999	和歌山 / 073-426-4616	長崎 / 095-822-0932
福島 / 024-939-1195	山梨 / 055-222-8593	岡山 / 086-273-6610	熊本 / 096-368-3526
茨城 / 029-228-1089	長野 / 026-235-2308	広島 / 082-567-4410	大分 / 097-556-8810
栃木 / 028-634-3438	静岡 / 054-282-5507	鳥取 / 0858-23-8140	宮崎 / 0985-22-6105
群馬 / 027-232-2913	愛知 / 052-332-1113	島根 / 0852-27-6674	鹿児島 / 099-256-1216
埼玉 / 048-866-7925	岐阜 / 058-278-5230	山口 / 083-932-8015	沖縄 / 098-942-5311
千葉 / 043-256-1117	三重 / 059-224-4519	徳島 / 088-626-0166	