

## 管理栄養士とは

管理栄養士は、厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。病気にかかった人や高齢で食事をとりづらくなった人、健康な人、一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理を行います。活躍の場は多岐に渡り、保健所などの行政分野、病院や高齢者施設での栄養管理と指導、学校や保育所での食育と給食

### 栄養指導 給食管理



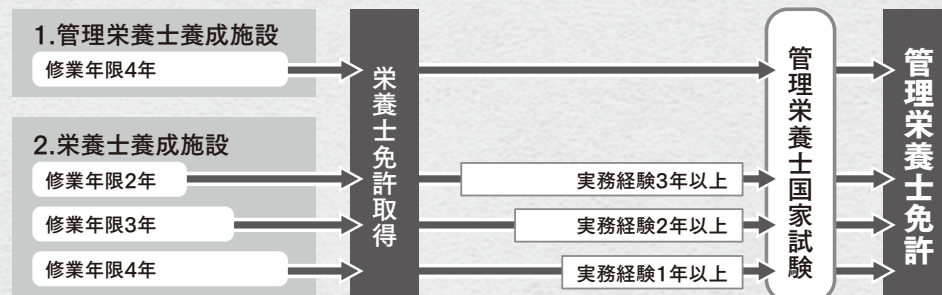
管理、さらには管理栄養士の知識を生かしてスポーツジムでの体づくりサポートや、ファッションモデルの美容維持サポート、オリンピックなどで活躍するスポーツ選手のコンディショニングをサポートする方面などへも進むことができます。

## 管理栄養士になるには

管理栄養士になるには高校を卒業後、大きく分けて2通りの進路があります。

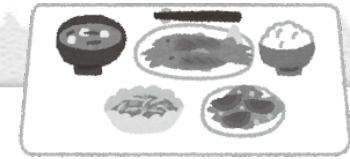
1. 管理栄養士養成施設(主に大学)を卒業し国家試験に合格する。
2. 栄養士養成施設を卒業後、栄養士として必要な実務経験年数を積み、国家試験に合格する。

管理栄養士養成施設には、国家試験対策講座がある場合が多いので、栄養士になって実務経験を積んでから受験するよりも国家試験合格率は高く、最短4年で資格を手にすることができます。通信講座などは栄養士として実務経験を満たした人を対象にしているため、国家試験受験資格のない人が通信講座のみを受けても管理栄養士の国家試験を受けることはできません。



\*日本栄養士会HPより抜粋

## 管理栄養士に必要な力



管理栄養士になるには最低限の料理ができることは必要ですが、必ずしも「料理が得意」である必要はないと思います。私自身も、料理は得意でもなければ好きでもありません。料理好きの人はそれを生かして、より健康的で凝ったメニューを提案することができますし、私のように面倒臭がりやの場合は、いかに短時間で楽に最低限健康な食事にするかを重視したメニューを提案することができます。

料理に関しては新卒管理栄養士よりも、何十年も働いてきた調理員さんや、長年家族

の食事を用意してきた主婦さんの方が大先輩です。食は生活の一部です。食に携わる仕事として、常に周りの人から学ぶ姿勢を忘れてはいけません。また、管理栄養士の仕事の大部分は相手に自分の知識やプランを伝えることなので、コミュニケーション能力は欠かせません。給食現場で調理員さんに自分の献立を作ってもらう場合も、栄養指導で患者さんに自分のプランを実践してもらう場合も、大切なのは自分のプランや正しい情報をただ伝えるだけでなく、「やってみようかな」と思ってもらえる伝え方をすることです。

## 管理栄養士になって



私は今、産婦人科のクリニックで主に妊婦さんに栄養指導をする仕事をしています。産婦人科での栄養指導は、食事で悩んでいるママや、料理は難しいから嫌だと感じているママに、「この方法なら簡単にできるよ。」とアドバイスができることはもちろん、今まで食事に興味が無かったママに少しでも食事の大切さを知ってもらうことで、赤ちゃんに対する食育のベースを築くことができる大切な仕事だと思っています。だから、「ありがとう」と言われることも、もちろん嬉しいのですが、「そうすれば良かったのか、やってみます。」と

言ってもらえることにやりがいを感じます。「1日3食、1年で1095食、毎年1095食を用意し続けることがどれだけ大変なことか理解できますか？ 君たちが栄養指導する相手は、これからの人生ずっと君たちが提案した食事を基本として生活をしていきます。例えば医師が患者の命に責任を持つ仕事なら、管理栄養士は相手の生活に責任を持つ仕事だということを忘れないでください。」私は今でも大学で言われたこの言葉を胸に、毎日働いています。