栄養士・管理栄養士 どんなお仕事?

公衆衛生事業部

保健センター 保健所 など

医療事業部

病院、医院、クリニック 診療所 など

学校健康教育事業部

小・中学校、支援学校 高等学校、教育委員会

福祉事業部

老人福祉施設、社会福祉施設 障害者支援施設、児童福祉施設 保育所 など

地域活動事業部

栄養士養成校、食品会社 給食委託会社、個人活動 など

主な仕事内容

地域の健康課題に着目し、その背景にある栄養の課題について調査を行い、住民が健 康で長生きできるよう、また、健康を害しているかたが重症化しないよう、様々な事業 を企画し、実施しています。

対象とする年代は、赤ちゃんからお年寄りまで幅広く、そのライフステージに応じた きめ細やかな支援に努めています。

病気治癒・再発防止・合併症予防を目標とした栄養指導や、入院患者さんの食事提供 や栄養管理に携わります。また、院内の他職種のスタッフと連携し、様々な医療チーム の一員とし関わります。病院給食は、患者さんの病状に即したお食事を提供します。そ の際、旬の食材の使用や季節感の配慮など、病院でのお食事を楽しみにしていただける よう努めます。(主に栄養士が給食関連業務、管理栄養士が栄養管理や栄養指導を行い

文部科学省の定める学校給食栄養摂取基準に基づいた、安心・安全な給食を提供して います。また、給食を「生きた教材」として活用し、食に関する指導を行います。献立作 成時には、食物アレルギー対応をはじめ、行事食や旬の食材、地場産物の活用などを考 慮し、子どもたちがおいしく楽しく食とふれあうことができるよう努めています。

ほかには、給食試食会や料理講習会の開催、給食だよりや食育だよりを発行するな ど、家庭・地域へ向けた、食に関する情報を発信しています。

子どもたちが、望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康に過ごすことができ るよう、日々の給食業務、食育に取り組んでいます。

高齢者施設では低栄養の予防や持病の悪化を防ぐために、障害者施設では障害からな る特性を理解しながら利用者の健康管理を担う栄養ケアを行っています。保育所や児童 福祉施設では食育を行いながら子供の健やかな発育・発達及び健康のために望ましい食 習慣を育んでいます。いずれも利用者の年齢や身体状況などに合わせて専門職による個 別の対応が求められています。また、四季の移り変わりを感じられる食材や行事に合わ せた食事を提供し、毎日楽しく健やかに過ごすことが出来るよう支援しています。

食育や生活習慣病予防の推進、病態や介護の栄養指導、イベントでの栄養相談、研修 会の講師など、多種多様の内容で活動しています。

食に関するイベントで「栄養士会」のコーナーがありましたら、気軽にお立寄りくだ

栄養ケアステーション 公益社団法人 秋田県栄養士会は、 県民の皆様の健康づくりを応援します。

健康は誰にとってもかけがえのない財 産です。

現代社会では、健康管理・維持は簡単 ではありません。公益社団法人 秋田県 栄養士会では、平成21年4月から、み なさまの健康づくりの支援のため「栄養 ケア・ステーション」を設置していま す。お気軽にご相談ください。

■栄養ケア・ステーションの実施内容

- 保健指導事業の委託
- ・医療機関と連携した通院者向けの栄養・食事相談等
- ・診療所・薬局・給食施設等への人材提供
- ・食育及び健康関連セミナー、健康・栄養・食事相談、料理教室等への講師紹介
- ・研修会・講演会等への講師紹介
- ・スポーツ施設・スポーツ団体への人材提供
- ・食・栄養に関わることについて 等。

個人の相談について

(※医師からの紹介状が必要です)

相談場所:秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館6階 公益社団法人 秋田県栄養士会 事務所

相談日時:毎週水曜・木曜・土曜 午前10時~午後3時まで

●個人情報の取り扱いについて:相談のほかの目的には使用いたしません。



公益社団法人 秋田県栄養士会

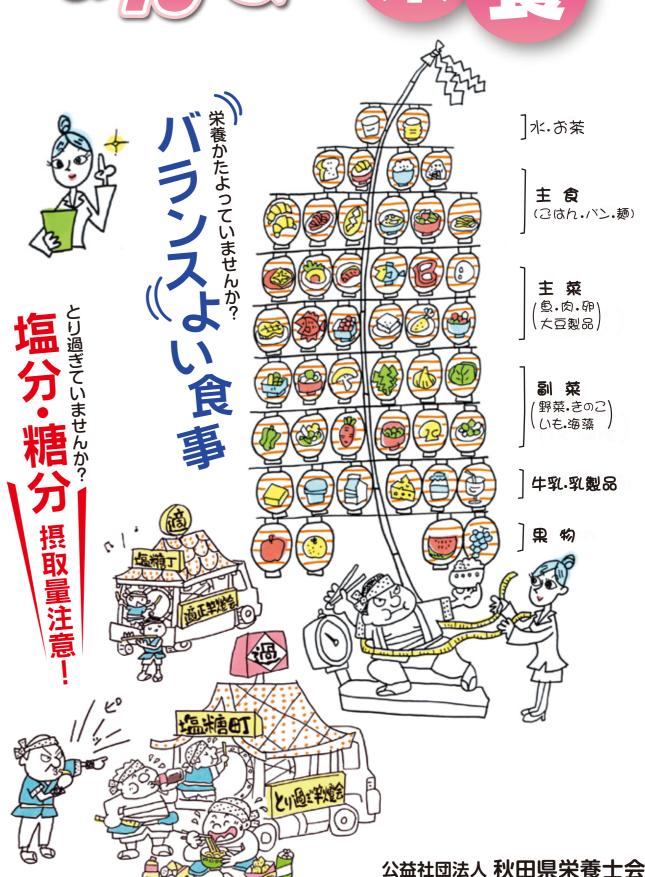
〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5 秋田県社会福祉会館6階

電話:018-800-6708 (月曜·火曜·金曜/9:00~17:00) FAX:018-800-6717 メールアドレス: aki-eiyou@oregano.ocn.ne.jp

ホームページもご覧ください。▶







令和3年3月発行

健康はバランスのよい食事から

公益社団法人、秋田県栄養士会

食事の基本は、「主食・主菜・副菜」の組み合わせです。(表紙参照) 塩分を控え、野菜を多く摂ることが、秋田県民の食生活に求められています。

...... 献立例

副菜

野菜のナッツあえ

主食

個人により量の 調節が必要です (写真はごはん150g)

みそ汁

野菜をたくさん入れて1日2杯以下 にしましょう



写真の食事の栄養価

エネルギー 約700kcal、たんぱく質 35g、 脂質 20g、炭水化物 95g、食塩相当量 2.7g

主菜

焼き魚(ブロッコ リー、マヨネーズ) 納豆(大根おろし)

生乳 到製品

果物

果物の ヨーグルトかけ

健康を維持するためには、規則正しくバランスのよい食事を摂ることが大切です。 また、免疫力を高めるためには、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が必要です。

たんぱく質

を多く含む食品

魚 肉 卵 大豆製品 牛乳など



ビタミンA

を多く含む食品

緑黄色野菜 レバー など



ビタミンC

を多く含む食品

野菜類 果物類 いも類 など



ビタミンE

を多く含む食品

植物油 ナッツ類 など



免疫細胞の多くは腸内に存在するといわれていることから、腸内環境を整えることも必要です。発酵食品(納豆、味噌、チーズ、ヨーグルトなど)には腸内環境を整える作用がありますが、これらの効果を発揮させるためには、いろいろな栄養素を過不足なく摂取する必要があります。普段から食品の選び方に気を配りましょう。

おすすめレシビ

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、 ビタミンEがたっぷりとれるレシピです!

パプリカの肉巻き



▶ 1人あたりの栄養量 ﴿

エネルギー 292kcal
たんぱく質··········· 16.3g
脂質······· 15.9g
炭水化物 ······ 17.4g
食物繊維······· 2.2g
食塩相当量 ·········· 2.2g

)材料 (2人分) **(**

豚肩ローススライス・	··6枚(150g)	ŀ	ピーナッツ和えの素	(市販品)
パプリカ (赤)			- 7771472038	······ 1 袋 (8g)
パプリカ (黄)			しょうゆ	·····大さじ 1 (18g)
ピーマン	1		みりん	
塩	…少々	Δ	酒	7(00.(.00)
こしょう	少々		砂糖	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
アスパラガス	…4 本	+	おろしにんにく	
ミニトマト	· 4個 (40g)	L	おろししょうが	······ 小さじ 1 (5g)

作り方

- ①種を取り除いたパプリカ (黄・赤)、ピーマンを縦に 6 等分にします。
- ②A を合わせておきます。
- ③豚肉を1枚ずつ広げて、塩・こしょうを軽く振ります。
- ④①を豚肉にのせて、手前から巻いていきます。
- ⑤フライバンにサラダ油をひいて、④の巻き終わりを下にして中火で焼きます。 焼き色がついたら、フタをして弱火にし、蒸し焼きにします。
- ⑥全体に火が通ったら A を加えて、煮絡めます。
- ⑦アスパラガスは根の部分を落とし、ゆでてザルにあげ、斜め切りにします。
- ⑧ボウルに⑦とピーナッツ和えの素を入れて和えます。
- ⑨⑥を皿に盛り付け、⑧とミニトマトを添えます。

さば缶のコロッケ風



〉1人あたりの栄養量〈

エネルギー ······310kcal
たんぱく質 ··········· 18.5g
脂質 ······ 14.5g
炭水化物25.3g
食物繊維 ·······2.8g
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分) (

さば缶 (水煮)	小 1 缶(150g)	パン粉	大さじ3 (9g)
じゃがいも	小2個	サラダ油	大さじ1(12g
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
にんじん	1/3本	こしょう	少々
パセリ	少々		

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでてマッシュし、塩・こしょうで味をととのえます。 ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。フライバンに、さば缶 (汁ごと)、 玉ねぎ、にんじんを入れ、炒めて水分をとばします。
- ③別のフライパンにサラダ油を熱し、パン粉をこんがり色づくまでいためます。
- ④深皿に、①、②、③の順に平たく乗せ、仕上げにみじん切りにしたパセリをふります

オイルサーディンのごまオムレツ



)1人あたりの栄養量(

エネルギー 2	97kca
たんぱく質 1	6.7g
脂質2	23.7g
炭水化物3	3.3g
食物繊維().8g
食塩相当量().9g

〉材料 (2人分) **〈**

オイルサーディン	·· 1/2缶 (55g)	卵	·· 2個
ミニトマト	· 2個	白すりごま	··大さじ 1 (6g)
ブロッコリースプラウト…	2/3 パック	ピザ用チーズ	·· 30g
たまねぎ	· 1/6個	サラダ油	··小さじ2 (8g)

作り方

- ①オイルサーディンは半分に、ミニトマトは 1/4 に切ります。 ②ブロッコリースブラウトは長さを半分に、たまねぎは薄切りにします。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、白すりごまを加えて混ぜ合わせます。 ④小さめのフライバンにサラダ油を熱し、③を入れて木べらで混ぜながら加熱
- します。 ⑤固まりはじめたらすぐに弱火にし、チーズ、 ①、②をのせ、ふたをして 4 ~ 5
- ⑤固まりはじめたらすぐに弱火にし、チーズ、①、②をのせ、ふたをして4~5 分蒸し焼きにします。

かぼちゃとさつまいものサラダ



〉1人あたりの栄養量〈

エネルギー ······85kcal
たんぱく質 2.3g
脂質 ······· 1.4g
炭水化物 15.9g
食物繊維 ············ 1.8g
食塩相当量 ·········· 0.3g

材料(2人分)

かぼちゃ	
さつまいも	1/6本
プレーンヨーグルト	
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮をつけたまま2cm 角に切ります。さつまいもは皮をつけたまま厚さ1cmのいちょう切りにし、水を張ったボウルに入れアクを取ります。
- ②かぼちゃと水気を切ったさつまいもを好みのかたさにゆでます。
- ③あら熱がとれたら、ヨーグルトを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。