

管理栄養士・栄養士 どんなお仕事？

職 域

主な仕事内容

公衆衛生事業部

保健センター
保健所 など

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。

医療事業部

病院、医院、クリニック
診療所 など

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て関わります。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ます。）

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
など

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。

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

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てています。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。

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

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、多種多様な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、気軽にお立ち寄りください。

栄養ケアステーションのご案内 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。

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。地域での食育・健康づくり・疾病予防・治療から介護まで、切れ目のない食支援を提供しています。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
- ・診療報酬・介護報酬にかかる栄養食事指導
- ・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)

メールアドレス：aki-eiyou@oregano.ocn.ne.jp

FAX：018-800-6717

ホームページもご覧ください。▶



みんなの栄養

バランスよい食事

栄養かたよっていませんか？

塩分・糖分 摂取量注意！

とじ過ぎていませんか？

水・お茶

主食
(ごはん・パン・麺)

主菜
(魚・肉・卵
大豆製品)

副菜
(野菜・きのこ
いも・海藻)

牛乳・乳製品

果物

塩糖町

とじ過ぎず

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。
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

主食

個人により量の調節が必要です
(写真はごはん200g)

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



主菜

果物

写真の食事の栄養価

エネルギー
.....約600kcal
たんぱく質.....21g
脂質.....11g
炭水化物.....94g
食塩相当量 2.5g

献立例

ごはん 200g、みそ汁(とうふ・なす)、白身魚のトマトソースかけ(ブロッコリー・マヨネーズ) 和えもの(ほうれんそう・キャベツ)・なめこのおろし煮・果物

漬物は少量を小皿に盛り付けて



食べすぎ
注意!

(例) たくあん
2切(20g) 食塩 0.5g

他の漬物だと・・・

- いぶりがっこ 2切(20g) 食塩 0.6g
- 奈良漬 2切(12g) 食塩 0.5g
- むか漬(きゅうり) 2切(12g) 食塩 0.3g
- キムチ(白菜) 20g 食塩 0.6g
- 福神漬 10g 食塩 0.5g

汁物や煮物はだしを効かせてうす味に



昆布やかつお節等とった「うまみ」たっぷりのだしを料理に使うことで、うすい味付けでもおいしく食べることができます。

合わせだしのとり方

〈材料：水 1,000ml、かつお節 10g、昆布 10g〉

- ① 固く絞ったふきんで昆布の表面の汚れをとる。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、中火にかける。
- ③ 沸騰直前で、昆布を取り出し、沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火からおろし、水 50ml を入れる(差し水)。
- ⑤ ④にかつお節を一度に加え、中火にかける。
一煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ かつお節が沈み始めたら、ざるにペーパータオルやふきんなどを敷いてこす。

秋田県の新・減塩音頭で食生活改善

新・減塩音頭

〔作詞〕齋藤忠弘、佐藤美香子、池田昭
〔補作〕新・減塩音頭 歌詞募集事務局
〔曲〕秋田民謡「秋田音頭」

ヤートセー コラ 新・減塩音頭です
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)
コラ 令和時代に新たな音頭で 健康第一だ!
(アソソソソレ)
あたりさわりもあろうけれども 県民一丸だ!
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)

一番 減塩

父ちや(とっちや)も母ちや(かっちや)も
白米(まま)さ合うどて
おかずコ塩つべぐすな(しよつべぐすな)
(アソソソソレ)
スパイス効かせで ひと味違えは
これまだ ええもんだ
(ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナー)
(ハイ まだまだこれから コイサッサ コイナー)

二番 野菜・果物摂取

野菜を 毎食 一皿 プラス 果物 もう少し
(アソソソソレ)
ビタミン カリウム 食物繊維 体調整うぞ
(ハイ 野菜に果物、しつたげ身体にい、よいなあ!)
(ハイ 栄養バランス、しつたげ身体にい、よいなあ!)

三番 健康寿命延伸

酒は適量 タバコは吸うナ 塩分控え目に
(アソソソソレ)
毎日運動 他人(ヒト)と話し 大いに笑えば工
(ハイ 毎日コツコツ、まめに気軽に、歩こう!)
(ハイ 健康寿命、目指せ日本一、よいなあ!)

しょうゆなどの調味料を控えめに

加工食品には、すでに十分な量の食塩が含まれています。食べる時に、調味料の追加は避けましょう。

- 食卓に調味料は置かない
- しょうゆは「かける」より「つける」
- 弁当などについている調味料はすべて使わない
- 酸味を利用する
- 新鮮な旬の食材を選ぶ

野菜を毎食一皿プラス

カリウムが多く含まれる食品を積極的にとる

野菜や果物に多く含まれるカリウムをとることで、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。



1回の目安量です
(約 120g)

スパイス、香味野菜などを使う

スパイスや、香りの強い香味野菜などは、食事のアクセントになります。

香辛料



カレー粉、しょうが、わさび、からし、唐辛子など

香味野菜



しそ、みょうが、パクチー、ねぎ、あざつきなど

種実類



くるみ、ごま、ピーナツなど