

## 管理栄養士・栄養士 どんなお仕事？

| 職 域                                                       | 主な仕事内容                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>公衆衛生事業部</b><br>保健センター<br>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。<br>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。                                                                                                                                              |
| <b>医療事業部</b><br>病院、医院、クリニック<br>診療所 など                     | 病気治療・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。）                                                                                           |
| <b>学校健康教育事業部</b><br>小・中学校、支援学校<br>高等学校、教育委員会<br>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。<br>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。<br>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。 |
| <b>福祉事業部</b><br>老人福祉施設、社会福祉施設<br>障害者支援施設、児童福祉施設<br>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ぜ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。                                                           |
| <b>地域活動事業部</b><br>栄養士養成校、食品会社、薬局<br>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。<br>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、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

- ・保健指導事業の受託
- ・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



# 命をつなぐ食

## ～災害時も健康に過ごすために～

災害発生時、支援物資が届くまで3日以上、ライフラインの復旧まで1週間以上を要する場合があります。ことから、家庭での食料の備蓄は「最低3日分、できれば1週間分」をそなえておくことが推奨されています。



### ■1人が3日間過ごすため必要な非常食リスト（例）

| 主食                           |     | おかずになるもの                                          |     | 飲料                                                       | その他                        |
|------------------------------|-----|---------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|----------------------------|
| 食品名                          | 数   | 食品名                                               | 数   |                                                          |                            |
| <br>レトルトごはん<br>レトルトおかゆ、即席めん等 | 5～7 | <b>主 菜</b><br><br>缶詰（肉、魚、豆類）<br>レトルトのおかず          | 5～6 | <br>缶やペットボトル入り飲料<br>野菜ジュース、<br>（果汁100%ジュース、お茶、<br>LL牛乳等） | <br>心の栄養として日持ちする<br>好きな食べ物 |
|                              |     | <b>副 菜</b><br><br>缶詰（野菜類）、乾燥野菜<br>レトルトのおかず、即席の汁物等 |     |                                                          |                            |
| <br>栄養調整食品、長期保存パン            | 3～4 |                                                   |     | <br>飲料水【1日3リットル】                                         | <br>家族の状況に応じた食べ物           |

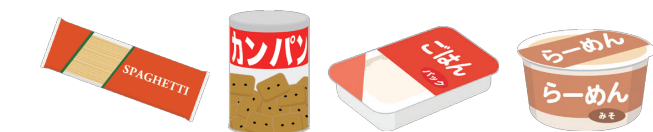
※LL牛乳：ロングライフ牛乳。無菌充填包装により3か月程度常温保存可能な牛乳。

\*心身の健康に配慮した非常食をそなえるためのポイントをお知らせします。

### ポイント1 主食・主菜・副菜のそろった食事のそなえをしよう

1回の食事に「主食・主菜・副菜」がそろっているとおおむね栄養素のバランスがとれます。災害時には、備蓄している食品の中から「主食・主菜・副菜」をそろえるよう心がけましょう。

**主食：主にエネルギーとなる【炭水化物など】**  
ごはんやパン、めん類など



\*食欲のない時にはおかゆを活用しましょう

**副菜：主に体の調子をととのえる【ビタミンやミネラル、食物繊維など】**



\*乾燥野菜を活用し、汁物などの具材を増やしましょう

**主菜：主に体をつくる【たんぱく質など】**  
肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず



\*濃い味付けの食品ばかりにならないよう、水煮缶なども活用しましょう

家族の状況に応じて…



\*乳幼児や高齢者、食物アレルギー、慢性疾患など、家族の状況に合わせて準備しましょう

### ポイント2

## 温かい食事をとるためのそなえをしよう

災害時、温かい食事や飲み物は消化を助け、心の安らぎを与えてくれます。電気やガスが使えない時にあると便利なのが、カセットコンロです。ガスボンベも一緒にそなえましょう。また、保温ポットや大きめの水筒があると一度沸かしたお湯をしばらく使うことができます。

### カセットコンロを使ってパッククッキング！

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで、一度に数種類の料理ができます。 ※パッククッキングには、耐熱性のあるポリ袋を使いましょう。



#### ごはん（1人分）

- ・精白米 60g
- ・飲料水 90ml

#### 湯煎時間 約20分

〈エネルギー205kcal〉

#### みそ汁（1人分）

- ・飲料水 150ml
- ・みそ 9g（小さじ1.5杯程度）
- ・家にある乾燥野菜等 少し

（写真は、干しいたけ2g、切干大根3g、乾燥わかめ1g）

#### 湯煎時間 約10分

〈エネルギー31kcal〉



日本栄養士会のホームページにパッククッキングのレシピが紹介されています。



日本栄養士会ホームページ

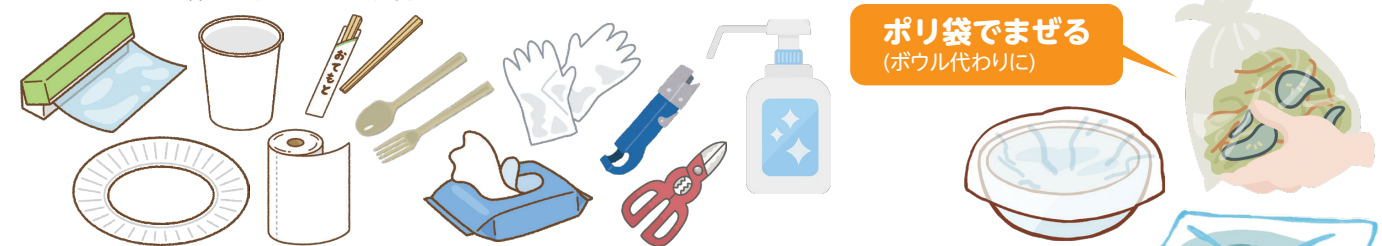
ポリ袋の中の空気をできるだけ抜いてから、袋の口を結ぶのがポイント！

鍋に直接袋が触れないよう、底に皿を敷いたり、ザルを使ったりしましょう

### ポイント3

## 衛生的に食べるためのそなえをしよう

水が止まると、手洗いや食器洗いをすることが難しくなります。ラップやポリ袋、使い捨て食器等をそなえておくことで、衛生的で安全に食事をすることができます。



ポリ袋でまぜる（ボウル代わりに）

ラップを食器に敷いて使う（ラップを捨てれば洗い物なし！）

ラップ 紙皿 紙コップ 使い捨て手袋  
割りばし キッチンペーパー 消毒液  
ウェットティッシュ キッチンはさみ 缶切り 等

### 食品備蓄の方法のひとつとして

## ローリングストックがあります。

ローリングストックとは、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

普段使いの食品を少し多めに買い置きし、先買った物から食べ、食べた分を買い足すよう心がけましょう。



### 災害時にも

## 口腔ケアを！

災害時も健康に「食べる」ため、口の中の環境にも気を付けましょう。防災グッズの中には、歯磨きセットもそなえましょう。

- \* 少ない水でも歯磨きを。
- \* マウスウォッシュを活用。
- \* 歯ブラシがない時には、ティッシュ等を使い、歯の表面の汚れをふき取る。

参考資料：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」