

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。）

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、薬局
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、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

栄養かたよっていませんか？

バランスよい食事

とじ過ぎていませんか？

塩分・糖分 摂取量注意！！

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)

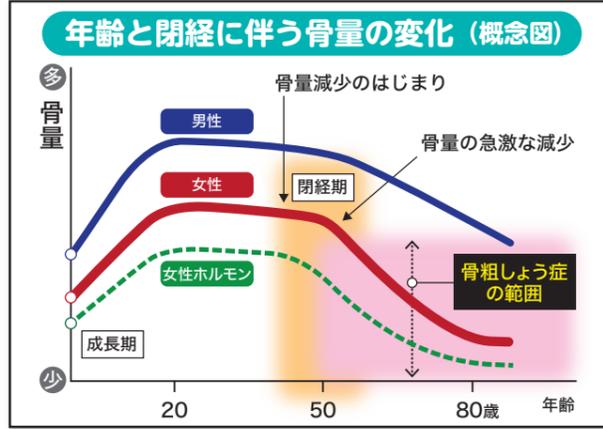
牛乳・乳製品

果物

今から始めよう! コッコッ 骨投資

骨は、体を支える、臓器を守る、カルシウムを蓄えるなど、私たちの体の中でとても大切な役割を担っています。体内の骨量は、成長期に増え、20歳ころから40歳代半ばころまでピーク時の量を維持しますが、その後は加齢とともに減少します。骨量が減少すると、骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなります。高齢者では、骨折が寝たきり状態につながる可能性もあり、骨を健康に保つことは、生涯にわたって健康に過ごすことにつながります。

(公益財団法人 骨粗鬆症財団)



成長期(20歳頃まで)

・骨量が増えていく大切な時期
→この時期にできるだけ骨量を増やす食生活を!

適度な運動、十分な睡眠を心がけ、無理なダイエットはしないようにしましょう。



POINT

無理なダイエットは、丈夫な骨を作る妨げになります!

維持期(20代~40代半ば)

・蓄えた骨量を維持する時期
→健康的な食生活を!

喫煙や過度な飲酒を控え、加工食品やスナック菓子をとりすぎないようにしましょう。適度な運動をしましょう。



POINT

カフェインを多く含む飲料の飲みすぎに注意!

減少期・予防期(40代後半以降)

・骨量が減少していく時期
→骨量の減少や運動機能(筋力)低下を防ぐための食生活を!

バランスのよい食事から、良質なたんぱく質をとりましょう。



POINT

プロテイン(栄養補助食品)は、あくまでも補助的に使いましょう!

骨の健康チェックをしてみよう!

あなたの骨の健康度が分かります。

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
③ たばこをよく吸う	2点
④ お酒をよく飲む方だ	1点
⑤ 天気の良い日でも、あまり外に出ない	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

結果 あなたの合計点数に当てはまる項目をご覧ください。

2点以下

今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

3点~5点

骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。

6点~9点

骨が弱くなる危険性があります。注意しましょう。

10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

林泰史(原宿リハビリテーション病院名誉院長)考案

公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版』(2014)より引用

カルシウムをとろう!

カルシウムは、骨の健康を維持するために欠かせない栄養素ですが、日本人は、すべての年代でカルシウム摂取量が不足しています。また、体内で吸収されにくいので積極的に摂取しましょう。

カルシウム推奨量(mg)	男性	女性
18~29(歳)	800	650
30~74(歳)	750	650
75以上(歳)	750	600

カルシウムの多い食品

図の記載内容は上から順に、食品名、目安量、カルシウム量

100mg	150mg	200mg
切り干し大根(油炒め) 70g 64mg しらす干し 大さじ2(10g) 28mg 納豆 1パック(40g) 36mg 干しわかめ 5g 42mg 油揚げ 1枚(25g) 78mg	小松菜(ゆで) 70g 105mg プレーンヨーグルト 100g 120mg スライスチーズ* 1枚(18g) 113mg	水菜(ゆで) 70g 140mg ししゃも(焼き) 3尾(50g) 180mg 木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg さくらえび(素干し) 10g 200mg
		牛乳 200ml 227mg さば水煮缶 1/2缶(90g) 234mg

★カルシウムは熱に強いので、電子レンジや鍋で加熱してもほとんど変化しません。

カルシウムと一緒にとろう!

丈夫な骨をつくるには、たんぱく質やビタミン類をしっかり摂取しましょう。

たんぱく質	ビタミンD	ビタミンK
→骨と体の主成分	→カルシウムの吸収を助ける	→カルシウムを骨に定着させる
多く含まれる食品 肉類、魚類、豆類、卵、乳製品	魚類(鮭、いわし等)、きのこ類(きくらげ、まいたけ等)	納豆、緑黄色野菜(ブロッコリー等)、海藻(わかめ、のり等)

★ビタミンDは、適度に日光浴をすることで体内で合成されます。

骨投資レシピ

ひと工夫でカルシウム増し増し

お好みで、きのこの種類を変えても美味しいです!

白玉に牛乳や豆腐、野菜をまぜることで、カルシウムやビタミンをたくさんとることができます!



●鮭ときのこのチーズ焼き(4人分)

■材料
 ・生鮭 4切れ ・バター 20g
 ・エリンギ 200g ・しょうゆ 大さじ2
 ・しめじ 200g ・ピザ用チーズ 60g
 ・油 大さじ1.5 ・小ねぎ 8g

■作り方

- ①しめじ、エリンギは石づきを切り、一口大にほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、中火で鮭の皮から身の順に焼き、端に寄せておく。
- ③②のフライパンできのこを炒め、火が通ったら、バター、しょうゆで味付けする。
- ④鮭を中央におき、③とチーズをのせて蓋をし、弱火でチーズがとろけるまで加熱する。
- ⑤器に盛り付け、小ねぎをちらす。

エネルギー	277kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	16.5g
炭水化物	6.5g
カルシウム	110mg
ビタミンD	32.9μg
ビタミンK	10μg
食物繊維	3.5g
食塩相当量	2.0g



●カラフル白玉(4人分)

■材料
 ・白玉粉 100g ・かぼちゃ 25g
 ・低脂肪乳 80ml ・にんじん 25g
 ・木綿豆腐 80g ・ほうれんそう 25g
 ・シロップ 適量

■作り方

- ①皮をむいたかぼちゃとにんじんは1cmくらいのさいの目切り、ほうれんそうは2cmくらいに切り、それぞれ別容器に入れ、電子レンジで500ワット1分程度加熱し、つぶす。(耐熱ビニール袋も可)
 - ②白玉粉に低脂肪乳とかるく水切りした木綿豆腐を入れ、4つに分ける。
 - ③1つはそのまま白、残り3つそれぞれつぶしたかぼちゃ、にんじん、ほうれんそうを入れ耳たぶくらいのかたさになり、三色のたねをつくる。
 - ④一口大に丸め、沸騰したお湯でゆでる。
 - ⑤だんごが浮き、ふんわりしてきたら冷水にとる。
 - ⑦だんごの水をきり、器に盛り付けシロップをかける。
- ※シロップに牛乳を入れてもおいしいです。

エネルギー	116kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.3g
炭水化物	23.4g
カルシウム	48mg
ビタミンD	0μg
ビタミンK	24μg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.1g

※シロップは上白糖2gと換算