

学生のための

ミライの仕事

ガイドブック

MIRAI no SHI Guide Book GOTO

NUTRITIONIST

栄養士って、
どんな仕事？

栄養士って、
どんな仕事？

- 栄養士ってどんな仕事？ 01
- 栄養士の仕事の「今」 02
- 栄養士になるには？ 03

栄養士 編





MIRAI
no SHI
GO TO
Guide Book

01

主な仕事は
こんなこと!



人にとって食べることは、生きていくのに欠かせないとしても重要なことです。ただ栄養素を取るだけでなく、食べることは「楽しみ」そのものだったりもします。体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響を与えるのが食事です。小さな子からお年寄りまで、様々な方の手助けをし、命と未来を守るのが栄養士の使命です。

健康なカラダを作るための 食事の サポート

カロリーや栄養成分など、
細やかな計算をしてベストな
食事メニューを組み立てます。

例えば…

学校

子どもたちが元気に成長するために必要な栄養素は何かを考え、学童期に丈夫な身体を作るための給食献立を作ります。好き嫌いをしないよう、食べやすく調理することも大切です。

病院

患者さんの病状改善のための献立をたてます。食事の内容だけでなく、食べやすい食事方法(やわらかさや飲み込みやすさ)も考えます。

栄養士って、どんな仕事?

元気に生活するための 食事・栄養 アドバイス

事業所のサービス向上のため、企業の福利厚生の一環として、食事方法や栄養素を指導します。

例えば…

福祉施設

高齢者が抱える症状に合わせた食事を計画し、おいしく楽しく食べていただける食事を提供します。また退所後に自分自身で食事作りができるようにアドバイスをすることも。

社員食堂

社員さんに不規則な食生活からくる生活習慣病を防ぐための正しい食事内容や習慣(食事内容や時間)をアドバイスします。

「食」で命と未来を守る! 栄養士の仕事の今

MIRAI
no SHI
Guido Book
02 GO TO

主な就職先

働き先は様々。栄養士の仕事は日々の生活に密着しており、需要が高まってきています。

学校給食施設

病院

社会福祉施設

(老人ホームや障害者支援施設など)

介護施設

社員食堂

保育施設

食品メーカー

スポーツ施設

自治体

(保健センターなど)

日本には現在約100万人の栄養士がいる!

毎年、栄養士は約1万5,000人以上増えています。出典:厚生労働省「平成30年度衛生行政報告例」

仕事のやりがい

病院で働く栄養士の場合

病気で入院すると気持ちが落ち込んでしまう方も少なくありません。気持ちが上向きになり「病気の治療を頑張ろう!」と思っていただけのような一人ひとりの病状に合わせたお食事づくりが求められます。お食事を提供することで元気になつていただけることがやりがいです。



福祉施設で働く栄養士の場合

老人福祉施設の栄養士業務は、人生最後のお食事になるかも…というシチュエーションも少なくありません。介護職員さんとともに一人ひとりの好みや食べやすさなどを確認しながら、思いを込めておいしいお食事づくりをする。「今日もおいしかったよ」「ありがとう」と声を掛けいただけるのがとても嬉しく励みになる現場です。



社員食堂で働く栄養士の場合

特に健康増進に役立つ内容で、「午後も元気に頑張るぞ!」と思っていただけのようなお食事づくりを心がけています。幅広い年齢層の社員さんは好みも食べる量も全く違います。体に良い料理の選び方をご理解いただき健康に気を配りながら、毎日元気にお仕事をしている社員さんの笑顔が栄養士のやりがいにつながります。



お給料

※厚生労働省「平成30年賃金構造基本統計調査」

全国平均年収(ボーナス含む):約350万(一般事務や介護福祉士・ケアマネージャーと同じくらい)

平均年齢:34歳 平均労働時間:1日あたり7.5時間勤務(パート含む)

もっとスキルアップ出来る! 栄養士の仕事に相性がいい資格

■調理師 飲食業界ではメジャーな資格。栄養士の知識に調理の技術が加わるので、就職に有利になることもあります。

■フードコーディネーター 食のトレンドをとらえる力や知識は、メニュー開発や商品プロデュースの仕事に役立つ。

栄養士に向いている アナタの才能とは



🍴 食べる事が好き

何よりも、食への「興味」が大切です。どの栄養素がどのように体にいいのか、どのように調理したらいいかなど、喜ばれる食を作るためには興味と向上心が必要です。

😊 コミュニケーションをとることが得意

栄養士はチームで仕事をすることが多い。例えば、給食施設では、役割分担をして一気に大人数分の調理を行いますし、学校や病院・福祉施設では、色々な職種の方と関わる機会も多いため、コミュニケーションは非常に大切です。

💡 理系科目が得意

栄養士の勉強には、生物や化学などの理系科目が必須です。食材の変化は化学反応によるものですし、食べた物が人の体内でどのように影響を与えるかを考えることは、生物や化学の分野です。また、栄養計算や塩分濃度、食材料費の算出など計算能力も必須です。

栄養士の ミライの話

現在の日本は、医療技術の進歩により平均寿命が延びた事や少子化により、超高齢社会を迎えました。今後も高齢化率は高くなると予測されています。その影響で老人ホーム等が増えていますので、栄養士の雇用も増えています。また、不規則な生活と食生活の乱れによる生活習慣病や低栄養の問題など、現在課題となっている事も含め、食の専門家である栄養士の役割は非常に重要なものとなっています。

栄養士になるには？

栄養士になるために必要な基本的知識・専門的知識・実習が出来る学校（栄養士または管理栄養士養成課程）を卒業することが前提です。

● 基本的な知識としては生物学や化学など、

専門的な知識としては栄養学・調理学などを学びます。

栄養士養成施設を卒業することで、免許を得る事が出来ます。

あなたも栄養士の仲間入りです！

Step UP!
ステップアップを目指すなら！
管理栄養士

厚生労働大臣の免許を受けた国家資格で、
栄養士よりさらに専門的な知識が必要になります。
管理栄養士になるには、
栄養士養成課程の学校を卒業したあと、
栄養士として就職し一定期間の実務経験を積んだ後、
国家試験に合格。
または、管理栄養士養成課程の大学等へ
編入し卒業後、国家試験に合格。

「栄養士」
養成課程のある
学校に入学

専門的な
知識・実習を
学び卒業

栄養士
免許取得

MIRAI
no SHI
GO TO
03 Guided Book