学校法人 大和学園

京都栄養医療専門学校

活躍する職業人インタビュー

地域の食・健康・医療を支える**管理栄養士・栄養士の魅力**を、
第一線で活躍する10名の声とともに、たっぷりお届けします。

本資料は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、学校法人大和学園　京都栄養医療専門学校が実施した令和7年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。

多彩なフィールドで活躍する管理栄養士・栄養士

FIELDS OF DIETITIANS

「食」はすべての人の生活に関わり、元気よく生きていくうえで欠かせないもの。栄養の知識を活かして人や社会を支える管理栄養士・栄養士の活躍の場は、医療・福祉・教育・スポーツ・食品開発・行政・美容と、実に多岐にわたります。地域の食・健康・医療を支えるその仕事の広がりを紹介します。

病院・チーム医療

医師や看護師などの医療スタッフと連携し、患者さんの症状に合わせた栄養管理・指導を行う。

介護・福祉施設

一人ひとりの身体機能に合わせた食事提供と栄養管理。季節やイベントに合わせたメニュー開発も。

保育園・幼稚園・学校

成長段階に合わせた献立づくりと食育で、子どもたちの健やかな発育を支える。

スポーツ

アスリートの栄養・食事指導を通じて、自己管理能力とパフォーマンス向上を支える。

食品・メニュー開発

「おいしい」と「健康」を両立した新しい食を生み出し、豊かな食生活を社会に広げる。

給食会社

大量調理の安全・品質・運営を管理し、各現場で対象者に合わせた献立を考える。

行政・公衆衛生

健康施策の企画・立案や栄養相談を通じ、生活習慣病予防と健康意識の向上に貢献する。

美容・健康サポート

美しさや健康を保つ栄養の知識を活かし、一人ひとりの悩みや目的に寄り添う。

職業人インタビュー

PROFESSIONAL INTERVIEWS

地域の医療・福祉・保育・スポーツ・食の現場で活躍する管理栄養士・栄養士の10名に、仕事のやりがいや日々大切にしていることを語ってもらいました。

01

管理栄養士　医療・チーム医療

古府 万希 さん

京都清水メディケアシステム 京都リハビリテーション病院

人体と食のスペシャリストとして、患者様と向き合う。

リハビリテーション病院で、給食部門の運営と臨床現場の両方を担う。患者様の食事状況や体調の変化を聞き取り、採血データや摂取量を確認しながら体の状態を把握し、食事をコントロールする。「食べて、動いてもらう」リハビリの現場では、食の進まない患者様について本人・看護師・リハビリスタッフへのヒアリングを重ね、食事内容の変更や補食の摂り方を考える。

栄養指導で大切にしているのは、理想の押し付けにならないこと。「バランスよく食べましょう」は簡単だが、包丁や火が使えない方もいる。その人の生活状況をきっちり把握し、「退院後、この人にできるか」を問いながら目標を提示する。コンビニや外食に次々と新しいものが登場するなか、これまでの知識に加えて視野の広さと引き出しをもち、常に自分をアップデートし学び続ける。人体と食物のアドバイザーとして、他職種とは違う視点から患者様の回復に貢献している。

02

栄養士　給食・セントラルキッチン

鈴木 陽子 さん

日清医療食品株式会社 ヘルスケアフードサービスセンター京都

みんなに頼られる、社内ナンバーワンの栄養士をめざして。

セントラルキッチン方式の工場で、180〜190ヶ所の病院・施設に向けて食事を出荷する拠点のセンター長を務める。食材の下処理、加熱・冷却、お客様ごとのパック詰めまで、すべての工程を栄養士が管理する。「ここは工場だが、病院や施設の厨房。だからこそ栄養士の知識も衛生の知識も絶対に必要」と語る。

センター長となった今も毎日検食を実施し、見て、食べて、スタッフへフィードバックを続ける。「ただ作ればいいと思ってほしくない。私たちの先には必ずお客さまがいる」。各地から届く感想に、多くの方に召し上がっていただいている実感を得る。自分らしく働けて、頼られる栄養士であり続けたい——その思いで、社内ナンバーワンをめざし続けている。

03

栄養士 保育・食育

山下 美和 さん

社会福祉法人 みねやま福祉会 大宮北保育所

給食が好きだったから、「給食のおばちゃん」になると決めていた。

約200人の園児が通う保育所で給食を担う。園児と話すときに大切にしているのは、子ども目線。大人の意見を無理に押し付けず、長い目で見ること。「嫌いで食べられないものを無理に食べさせて給食の時間がイヤになるより、いつか食べられるようになればいい」。もちろん炒める前に下茹でをするなど、調理師と協力しながら工夫も重ねる。

食育についても、知識を与えるより、楽しい体験・おいしい体験をたくさんしてもらうことが第一。それがきっかけで苦手を克服できることもある。今後は家族参加型の食育イベントを開きたいと考えている。いつかは地域の方々が自分の畑で採れた食材を持ち寄って豚汁をつくる――そんな、食育にも防災の炊き出しにもつながる取り組みを思い描いている。

04

栄養士 保育・食育

矢野 実加 さん

社会福祉法人 みねやま福祉会 府中子ども園

子どもたちを笑顔にする給食を作りたい。

50人ほどの園児の給食を、調理師とふたりで支える。朝は乳児のおやつやお茶を準備し、昼食の調理・配膳を経て、午後は献立づくりや食材の発注へ。誕生日の子に食べたいものを聞いて、その月の給食に出す「リクエストメニュー」を取り入れ、特別感で給食をもっと好きになってもらう工夫もしている。

「食べる」は成長の基本。食事中には「苦手なものもあったけど、たくさん食べられたね」と前向きになる言葉をかける。園児は多くの時間を園で過ごし、給食やおやつを食べて成長していく。「自分が作ったものが、みんなの心身の成長の糧になる。素晴らしい仕事だと日々実感している」。魚や野菜などおいしい食材が豊富な土地で、その魅力を園児に伝えることも、給食の大切な役割だと考えている。

05

管理栄養士 介護・福祉

大江 祐二 さん

公益社団法人 信和会 介護医療院 茶山のさと

栄養だけでなく、食べる楽しみや季節も提供する。

介護医療院で、栄養サポートチーム（NST）の一員として入所者の栄養管理を担う。管理栄養士・作業療法士・介護士・看護師・医師の5名体制で、リスクのある入所者の情報を交換し、具体的な対応を実行していく。リハビリの進行に合わせて栄養面を調整し、摂取カロリーや食事の内容・量を自身の見解で決定。調理師と力を合わせ、それをおいしい食事として提供する。

介護施設では、食事が利用者にとって楽しみの一つ。季節の行事食では調理師と一緒に献立を考え、試作を重ねる。入所者との距離が近く、一緒にレクリエーションを楽しめるのもこの仕事のやりがいだ。心がけているのは、誠実に仕事をすること。「相談されたら、すぐに対応して答えを導く。『食事や栄養のことならこの人に』という良好な関係を築けていると思う」。

06

栄養士 高齢者福祉・採用

大本 多英 さん

社会福祉法人 京都老人福祉協会

栄養士としての経験が、新たなチャレンジを後押ししてくれた。

「人と接することが好きで、要望を直接聞いて還元できる栄養士になりたい」。その思いで高齢者福祉の現場へ。介護職員と連携し、入居者の体調に合わせて量を調整したり、料理の組み合わせを変えたり、とろみをつけたりと、一人ひとりの依頼に応えてきた。イベントの際にはお弁当やケーキを作成するなど、献立作成や発注業務も含め、栄養士の業務を一通り経験した。

日々を重ねるうちに「この法人の魅力をもっと発信したい」という思いがわき、人事の採用担当としてチャレンジする機会を得る。現在は施設見学の案内や採用イベントの企画などを担当。「大量調理から中小規模の厨房まで経験でき、多職種と連携して様々な経験が積める」――施設で栄養士として積んだ経験があるからこそ、その魅力を自分の言葉で伝えている。

07

管理栄養士　スポーツ栄養（育成）

新木 萌恵 さん

公益財団法人 京都府立丹波自然運動公園協力会 京都トレーニングセンター

ジュニアアスリートの「今」も「未来」もサポートする。

京都府のジュニアアスリート養成拠点で、栄養サポートを担う。対象の多くは高校生。「競技力向上のためだけでなく、成長期にある一人の人間として、将来にわたって健康に生活していくための基礎を整える重要な時期」と捉え、まず日常の食生活や生活習慣の土台を整えたうえで、アスリートとして必要な知識を身につけてもらうことを大切にしている。

食事は薬のように短期間で結果が現れるものではなく、適切な内容を継続することで身体の変化やコンディションの安定につながる。「食の知識を伝えるだけでなく、それを生活の中でどう活かし、無理なく続けてもらうかを考える点におもしろさがある」。健康運動指導士の資格も活かし、地域の健康体力講座や小・中学校での運動指導にも出向く。スポーツ医・科学が、すべての方の身近にあるものだと実感してもらえたら——そんな思いで活動している。

08

管理栄養士　スポーツ栄養

山口 友理恵 さん

株式会社フィジカルコントロールセンター（同志社大学ラグビー部強化寮 店長）

チームを強くするために、すべての知識を注ぐ。

「アスリートには、トレーナーの知識を備えた管理栄養士が必要」。その考えからスポーツ栄養の道へ進み、複数のチームを掛け持つフリーランスを経て、現在は大学ラグビー部の強化寮で栄養管理から食事提供までを担う。フィジカル強化に取り組むチームでは、身体を大きくするために1日5,000〜6,000kcalほどを食べてもらう。

「食事だけではないが、食事や栄養で強くなる可能性はある。ちゃんと食べている選手が試合で活躍すると、食事の力が実感できてうれしい」。すべての選手の努力や成長過程も大切に考える。寮生だけでなくチーム全員の栄養相談を行い、栄養プランを組む——そうしてチームスタッフとして関わることが、今の目標だと語る。

09

管理栄養士 フリーランス・母子栄養

伊藤 麻里 さん

フリーランス

頑張るお母さんの「体」にも「心」にも、栄養を届けたい。

自宅での料理教室、学校の献立監修、テレビ番組への出演など、多岐にわたって活動するフリーランスの管理栄養士。中でも大きなウェイトを占めるのが、産前産後のお母さんの食事サポート。家庭への訪問、助産院、街なかのカフェなど、様々な形で食事を届けている。背景には、自身がコロナ禍で十分なサポートを受けられず出産した経験がある。

母乳は食べたものがダイレクトに赤ちゃんへいく。だからこそ無添加で食材にも気を配り、京野菜もよく使う。油で乳腺が詰まらないよう油は使わず、体を冷やしすぎないよう生野菜も避け、腸内環境を整える発酵食品やタンパク質を吸収しやすい料理を心がける。「料理を提供することで、体にも心にも栄養を届けたい。その間、少しでも自分の時間を持ってもらえたら、それが心の栄養になる」。記憶に残る食事を作りたい、と話す。

10

管理栄養士 給食・マネジメント

中沢 早紀 さん

富士産業株式会社

食べる方の笑顔のために、一食の重みを感じ、責任を持つ。

医療・介護福祉分野を中心に食事を提供する給食会社で、現在は事業所を管理する栄養管理課に所属。病院や福祉施設などを巡回し、施設の栄養士との打ち合わせや従業員への衛生指導、予算管理、新卒採用、研修講師まで、幅広い業務に携わる。「食を通して社会貢献したい」という思いで管理栄養士になった。

「喫食者の身内のつもりになったサービスを提供しましょう」という品質方針に強く共感し、安心・安全な食事はもちろん、食事の時間を通して少しでも笑顔になってもらいたいという想いを大切にしている。「病院で経験を積んだあと福祉施設や保育園へ、調理現場から献立作成、運営管理へ――給食会社は多彩な経験が積める」。多くの経験を重ねながらキャリアを築けることに、この仕事の魅力を感じている。