

# 管理栄養士・栄養士とは？

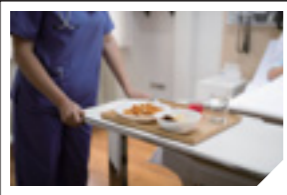
栄養の専門職である管理栄養士と栄養士は、どのような仕事をしているのかご存知でしょうか？  
 「管理栄養士」は、病気を患っている方や高齢で食事が摂りにくくなっている方、健康な方、そしてスポーツ選手などを対象に、一人ひとりの状況に合わせて栄養管理を行う仕事です。  
 一方、「栄養士」は、主に健康な方を対象として、栄養指導や給食の献立管理などを行います。

ここに行けば、管理栄養士・栄養士に会えます！

## 「食べることは生きること。」

みなさんの身近なところで、多くの管理栄養士・栄養士が食事や栄養についてアドバイスしたり、食事の提供や栄養状態の管理をするなど、みなさんの健康をサポートしています。

### 医療の現場



医療機関（病院や診療所）で「栄養」で治療に貢献

### 福祉の現場



老人福祉施設・介護保険施設・児童福祉施設で栄養指導や給食の提供

### 社員・学生食堂の現場



働く人、学ぶ人の食事の提供と健康づくりのサポート

### 学校給食の現場



成長期の子どもたちへ栄養の知識と給食の提供や食育の推進

### 行政の現場



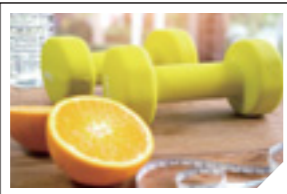
都道府県や市町村、保健所などで栄養施策や健康増進対策を推進

### 研究・教育機関の現場



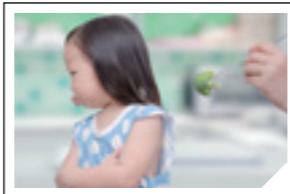
国や大学、企業などで栄養・食の研究や未来の人材を育成

### スポーツの現場



競技力向上や体力維持増進のための栄養サポート

### 地域活動の現場



地域に密着して、栄養・食生活の課題や健康問題の解決に貢献



## 「食べること」を支えます！

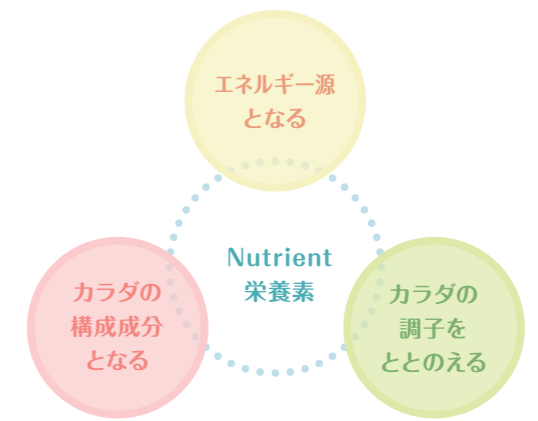
～そもそも栄養ってなに？～

「栄養」というと「ビタミン」や「カルシウム」などといった成分が思い浮かぶかも知れませんが、じつは、「ビタミン」「カルシウム」は「栄養素」といい、「栄養」そのものではありません。

### 1 一言で表すのは難しいけれど… 「栄養」は食べて生命を維持する活動そのもの

「栄養」は、私たちが「食べる」ことを通じて、必要な「栄養素」を体内に取り込み、エネルギーをつかって使ったり、カラダをつくったりして、生命を維持する活動です。

私たちが生きるということは、食べて栄養素をとり、カラダを維持していくことです。



### 2 食事は「栄養素」のためだけのもの？

「栄養」活動には「食べる」ことが不可欠。ただし、栄養素の摂取のみを目的に食事をしていません。なぜなら、食事を「栄養素」として食べているわけではないからです。

食事は、空腹感を癒やし、料理を味わい楽しむものです。その結果として食物から栄養素を摂取します。食事を楽しむこと自体が「栄養」活動です。

### 3 生命活動を支える「栄養素」

「栄養素」は生きていくために、上記のような働きをしています。「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」は五大栄養素といい、カラダにとって大きな役割を果たしています。

## あなたのカラダを正しくつくる「栄養習慣」を身につけて実践する

### 困ったら、管理栄養士・栄養士に聞いてみよう習慣

身近な地域で働いている管理栄養士・栄養士は、正しい栄養習慣のノウハウもっています。一人ひとりの生活の状況や健康状態などに合わせて、アドバイスをします。

管理栄養士・栄養士というと堅い印象があるかも知れませんが、そんなことはありません。困ったら、気軽に相談して、効率の良い「栄養習慣」を一緒に身につけて実践してみませんか。



#### profile

公益社団法人 群馬県栄養士会 住所: 群馬県前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター5階  
 TEL: 027-232-2913 FAX: 027-232-2944  
 HP: <http://www.gunma-eiyou.jp/>