



# 城西大学 薬学部医療栄養学科

フリーランス管理栄養士として活躍する吉田千穂さん（'13 医療栄養学科卒業）  
「管理栄養士だからこそ視野を広く持って働きたい」

管理栄養士と聞くとどんな場所で働いているのをイメージするでしょうか？給食施設や病院、保育園などの大量調理施設が多いでしょうか。

今となってはたくさんの職域の幅がある管理栄養士ですが、私も学生的时候は細かな栄養計算をした食事を提供することが主な職務だと思っていました。

私は昔から料理が好きで、「美味しくて栄養のある食事をたくさんの方に食べて欲しい」、そんな想いで管理栄養士を目指しました。



善玉菌や乳酸菌などの善玉菌が増殖し、有機酸が生成され、大腸内のpHが低くなり、カルシウム(Ca)やマグネシウム(Mg)が高まり、粘ります。④また、たんぱく質より、血中へ入ります。

糖液に入って

糖



管理栄養士  
よしだ ちほ  
吉田 千穂さん



大学を卒業してからは直営病院で大量調理の一連業務を経て、ベンチャー企業で健康的な食事づくりをコンセプトにしたケータリング事業の立ち上げに携わり、調理リーダーやメニュー開発、従業員指導、作業導線の確保を行いました。

料理は味だけではなく見た目からも美味しくしたいという想いがあり、フードコーディネーターの勉強も始めました。単に栄養価だけを見るのではなく、見た目、香り、音、味などの五感を楽しむことも食事に繋がると感じたからです。その後は大手の料理教室に勤務し和食・洋食・中国料理、パン、お菓子などのデモンストレーションを担当。その他お客様サービス、電話オペレーター、オリジナルレシピの開発、写真撮影など様々な業務を経験しました。

料理や栄養のことを発信していくうちに、たくさんの方々からお声かけ頂き、現在はセミナー講師をはじめ雑誌でのダイエットや栄養のコラム執筆・監修、テレビ取材、商品開発（その商品の販売促進）、レシピ開発、出張料理や料理会、ダイエットセミナーや栄養相談会、フードスタイリング・撮影、企業とのタイアップ料理教室、スポーツ栄養としてジュニアや市民ランナー向けの栄養講座、キャリアセミナー、ラジオ出演などの経験を積みフリーランスで活動を行っています。

人生 100 年時代といわれる昨今、健康についての情報が本当にたくさんあります。医療費の削減を目指し、より予防栄養や予防医療が注目されスポーツや美容業界も食の大切さをうたっています。私は栄養士とは直接関係のない仕事もしてきましたが、そんな経験が今の自分の力となり仕事に繋がっていると感じています。

これから栄養士が社会で活躍できるフィールドはさらに大きくなると思いますが頭でっかちにならず、そのクライアントの嗜好や食べ方、生活活動、意向に合った情報を提供できるよう視野を広く持ち活動していきます。

『管理栄養士＝疾病に関する食事や栄養のことを考える人』というイメージが強い職業ですが、“食”という行いを通して、料理の美味しさや作る楽しさ、食育やスポーツ栄養、もちろん予防関連をはじめ健康になれるヒントを発信できる仕事です。食事は毎日の生活で切っても切り離せない生きるための一部であり、一日 3 回健康になれるチャンスを与えてくれる活動です。管理栄養士はそんな食事をより良くできる素晴らしい職業だと私は思います。

(2018.10 広報課 城西大学ホームページから)