

みんなはきちんと栄養バランスがとれた食事をしているかな？ 青森県立中央病院栄養管理部で管理栄養士として働く吉田裕子さん(23)は、一人一人の患者に合った栄養バランスを計算し、食事の面から病状の改善をサポートしています。

管理栄養士は国家資格で、栄養のスペシャリストと言えます。吉田さんは主に、入院患者の栄養管理や、外来患者への食事指導を行っています。また、患者の食事や栄養面について、医師や看護師、薬剤師に提案するなど、医療チームの一員として活躍しています。吉田さんは「食事面のサポートによって、患者さんの入院期間が短くなったり、検査の数値が改善したりするのうれしいです」と笑顔を見せます。

患者さんに栄養指導をする

管理栄養士

Job Job 探検隊

る際は、食品サンプルや各栄養素が見やすくなっています。表などを用いて、丁寧に分かりやすい説明を心掛けます。「患者さんが説明をよく理解して納得し、実行してみようと思わなければ、実際の食生活は変わり



よしだ ひろこ  
吉田 裕子さん  
青森市

ません。説明後、実際に食生活を交えてもらうまでがなかなか大変ですね」吉田さんが栄養について興味を持ち始めたのは、自身のダイエットの失敗がきっかけでした。「痩せるために無理な食事制限で体重

を減らしたことがありましたが、体力がなくなったり、体調を壊したり。そういう中で、正しい食事って何だろうと思う、管理栄養士を目指すようになりました。私のように、間違った食事によって体調を崩す人が少

この記事の動画がウェブで見られます

JuniJuni 検索

吉田さんのあゆみ

- 小学生 学校の先生や幼稚園の先生など、教育関係の仕事に興味を持っていた
- 高校生 管理栄養士になるための大学進学を目標に毎日一生懸命勉強した
- 大学生 3年半モスパーガーでアルバイト。いろいろな世代の人と一緒に働いたことで、客観的に物事を見られるようになった

でも減っていった感じがですね」と語ります。

患者からの相談を受けたら指導する立場にあるため、自分自身が健康でいることも仕事のひとつです。「お手本になるため、食生活には人一倍気を使っています」栄養関係の仕事に興味を持つているみんなへ、「なぜ？と思うことがあったら、自分で調べたり、周りの大人に聞いたたりして答えを探つこと、研究熱心な姿勢が大事です」とメッセージをくれました。

食事面から健康サポート