

状など、各人に あった栄養指導 を行います。

広く世の中で

## こんな場面で 管理栄養士が活躍しています

病院などで患者への食事の提供や栄養管理を行います。

小中学校などの給食の献立作成のほか、食育なども行います。

プロや一般の人の栄養管理、体づくりのサポートを行います。

社員食堂や大学の食堂などで献立づくりや健康サポートを行います。

行政

学校

地方自治体や保健所などで健康づくり政策の企画・運営を行います。

食に関する商品 開発の場面でも 活躍しています。

福祉施設 老人ホームなど福祉施設での献立作りや栄養管理を行います。

大学や企業の研究所で食に関する研究や商品開発を行います。



病院だけでは



ワタミで

# 管理栄養士の仕事

アンケートも 確認

開 発

献立表づくり

をお届けできているのです そして楽しいお弁当やお惣菜 く楽し

組み立て」、 提供するかを考える「献立の発」、どんな組み合わせでご られたレシピ通りに作られ、 「製造チェック」、 再現されているかを確認する お弁当やお惣菜の中身をわ 惣菜などが決め お届けする

> 「献立表づくり」。 りやす とで、おいしく、バランスよく がこれらの仕事を手掛けるこ トである管理栄養士たち お伝えする 食のエキス

私たちが 案内するわ 今日はようこそー コマじー、 マリちゃん、



管理栄養士 谷田麻菜笑

ツの現場などで活躍す

献立の組み立てなどを担当。 趣味はスノーボードや ダイビングなど アクティブな一面も

管理栄養士 羽畑美咲

開発などを担当。 関西出身でお笑い大好き、 新しい惣菜の開発に 積極的に取り組んでいます。

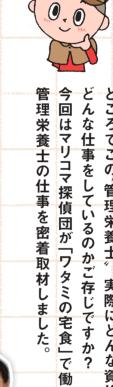
管理栄養士は

エキス

です

施設のほか、行政や研究機関 管理を行います。病院や福祉 専門知識や技術で栄養指導や や高齢者などに対し、 健康な人のみならず、 大臣の免許を受ける国家資格 「管理栄養士」は、 厚生労働 高度な 傷病者

惣菜の ます。 管理栄養士たちが在籍して 私たち「ワタミの宅食」にもる食のエキスパートです。 新しい惣菜を作ったり既存の さまざまな仕事をしています。 かした献立の設計だけなく、 栄養に関する知識を生 レシピを改善する「開



密着取材!

探偵団

【第2回】

ところでこの。管理栄養士、、実際にどんな資格で

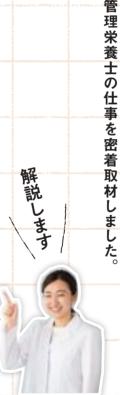
「ワタミの宅食」は、管理栄養士が献立を設計しています。

ワタミの宅食」を支える 理栄養

解説します

しているの? 管理栄養士さんって

111



《マリコマ探偵団とは》

ワタミのこと、社会のことを知りたいマリちゃんとコマじーが探偵団を結成 担当者に質問しながら調べていきます。



マリちゃん

食べることが大好きで、社会科 見学も大好き! いろいろなもの を見て聞いて、知りたい、好奇 心旺盛な小学生の女の子。



コマじー

推定年齢200歳以上、マ リちゃんの家から出てきた古 い独楽の妖精。物知りで、 知恵を出すと高速回転する。

お仕事 見に行こう

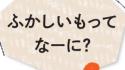


※写真はイメージです。

宅食らい}、2020.8

## 製造チェック

その日のお弁当やお惣菜が、設計通 りに製造されているか、毎日検食(実 食してチェックすること) しています。こ こでの気づきが、より良い「開発」や 新たな「献立の組み立て」に生かさ れていきます。





## 献立表づ

「献立の組み立て」で決まった献立を、 「ふかしいも」の紙面にしていきます。 担当する管理栄養士の森は以前、献 立の組み立てなどを担当。その視点を 生かし、ぜひ食べてもらいたい新惣菜 や季節の食材、栄養に関するコラム も掲載しています。

### 物知リコマじーの

## 「ふかしいも」 の名前の由来

献立が載っている「ふかしいも」 実はこの名前には意味があるん じゃ。「ワタミの宅食」が献立づくり で大切にしている5つの要素からそ の頭文字を組み合わせてつけた名 前なんじゃよ。

ふ ふつみ (風味)

しいろどり (彩り)

かおり (香り) もりばえ (盛り映え)

しょっかん し (食感)

# 味の確認も お仕事です

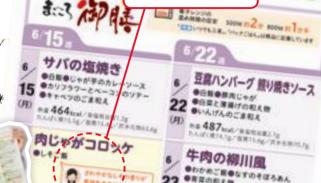
#### 管理栄養士 羽畑美咲

献立表の 名称よ

管理栄養士

もり なおこ

新惣菜やこだわりの詰ま 献立表 った献立には解説をつけ ています。



●わかめご報●なすのそぼろあん ●有限の形え物 ●大根と人参の度物 哲子大概とサーディの中華

(%) Na 510 Nad - Bankara Ag SALECHTANG - BRITA AG - RECEIVED 東京 477 kml/ 市場市出来」2g 市人は1度11 Jg/音楽13.5g/音楽自由72.5g 味噌チキンカツ ●日本・ラヤ田草と人参の使き合わせ 24 ●日子大塚の意物 ・テンゲン葉と人参のするふ 豚肉と玉ねぎの焼肉風

●正理と野菜の養育

0

所在 474mm/ 安全地会建了2世 作人(25年727年/有有7年7年/日本省有7年7至 ブリの照り焼き

#250mas

(8) no 455 hos/ manage (s) SAUT (8112) / 8814 No / 895 867 No 1 111111-2001 管理栄養士の視点で、 されん製の砂め和北 その调のおすすめ献立 には「イチオシ | マークを。

こうや正確の景物

●の版●さつま年の東班 17 ●ニラエもやし ●本年ごぼう

人げんと人参のおかか和人



主菜と副菜は文字の大き さを変えて表示。ひと目 で分かりやすい工夫です。

THE PRES

栄養成分表示

無量 457 kcal/食塩相級量1.7g たんぱく質16.4g/脂質14.8g/炭水化物61.5g

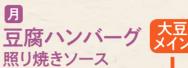
1日の献立で注目してほしいのは"栄養成分 表示"。「熱量(カロリー)や食塩相当量が 記載されているので、参考にしてほしい」と森。

## 献立の組み立て

味や食材がなるべく偏らないように、栄養成分 や品目数などを考えながら、お弁当やお惣菜の 中身を組み立てます。



まごころ御膳での例 ~6/22週の場合~















2回の変わり



ブリの照り焼き

豚肉の 生姜炒め

火

牛肉の柳川風

ここをチェック! 1食分での バランス

塩分やカロリーのほ か、使用食材のバ ランスも考えて組み 立てます。



## ●具材をごはんの上に

具材を混ぜ込むだけでなく、ごはんの上に 載せることで、白飯も味のついたごはんも 両方を楽しめる工夫も始めています。



#### ②食材の重なりを防ぐ

当初は副菜に葉野菜が使用され、主菜の 添え野菜やほかの副菜と食材が重なり、 葉野菜ばかりに。そこで1週間の献立の 中でも食材の使用を調整し、レンコンを使 用した金平を盛り込むよう変更しました。

おいしさやバランスなどを考え、 お客さまのアンケートも元にし ながら、料理人とともに惣菜 を開発します。安全で安心な お弁当・お惣菜を製造するた め、調理工程も組み立てます。



ます

#### ここをチェック! \ 1週間でのバランス /

熱量500kcal基準

する 士たち

Ō

もちろ

りは皆、食べ

べる

0)

管理栄

週単位で栄養成分値などを確 1週間平均 認。楽しく食べていただけるよう、 食塩相当量2.5g以下 味付けの変化も考えます。

ごは 健 養に ŧ にはんなどの「主食」、健康的な食生活のため B のに h お たとえば献立 考えチ 関す 大豆などたんぱく質中心 す く喜んで 3 る知識が豊富。 野菜や エか、ツ 7 0) などを 3 して 6 組み立 ためには、 のこなど ただけ 面 B。いか も調理 は が業 Ų, でし ます 70 3 2

に笑顔に べがか して すべてのます 50 皆さ 今日 な の笑顔 7 7 7 は 1 全栄養士たり ただきた を お客さま 浮

み合

3

して皆さまとお約束していせに加え、「ワタミの宅食のが理想です。その組み合 分の献立全体を見渡し付けにならないよう、 5 栄養成分、 同じような食材使用や味 品目数を守 カ よう、 口 1) 宅食」と りなが 一週間 などの 合 1,

※お弁当・お惣菜の使用食材のパターンは週によって異なります。 ※写真はイメージです。