

SDGs新聞

日清医療食品株式会社

ごはんでみんなを元気にするヒーロー！栄養士！

SDGsラジオを聴いてみよう！

みなさん、給食は好きですか？
実は、給食は、元気にすごすことや体をつくるもとになる「栄養」のことがしっかり考えられているんです。
そのごはんの中身を考えて、みんなの健康を支えているのが「栄養士」というおしごとです。
ごはんでみんなの健康を支える会社「日清医療食品」では、たくさんの栄養士さんが活やくしています。
栄養士さんは、体に必要な栄養のことをよく知っていて、いろんな場所で、その人たちにぴったりのごはんを考えています。
学校では、子どもたちがすすく育つような給食を。病院では、病気の人が早く元気になるように。
お年寄りには、食べやすく安心なごはんを。栄養のことを考えたごはんで、みんなの元気を支えているんですよ。
健康のためには、すききらいをせずに食べることも大切です。どんな食べものもが健康にいいのか？調べてみましょう。

SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！



「栄養士」とは、食べものの力でみんなの健康を支える仕事です。食べものにはそれぞれ、体をつくったり、元気にすごすために必要な「栄養」がふくまれています。栄養士は食べる人の年齢や体のようすに合わせて「どんなごはんがその人に合っているか」を考えてメニューをつくり、食事や栄養についていろいろなアドバイスをします。ごはんでみんなの健康を支える会社「日清医療食品」は、子どもたちの成長に必要な栄養を考えて、保育園で給食をつくっています。また、病院では患者さんが早く元気になるように、お医者さんや看護師さんと相談しながら、一人ひとりに合ったごはんをつくっています。他にも、お年寄りや障がいのある人が食べやすいごはんをつくったり、いろんな場所で活やくしています。

画像参照：病院の食事と子どもの給食のイメージ(日清医療食品HPより)



画像参照：栄養士の仕事の様子(日清医療食品HPより)

また、「食べるよろこび」を生み出すことも栄養士の大切な仕事で、食べることが楽しみになるように、味や見た目を工夫します。食べものの安全に気を付けることも欠かせません。さらに、食べる人の体のようすによっては、食べる量や食べられるものが限られてしまうこともあります。そんな中でも、調理の仕方を工夫して、おいしいごはんをつくるのは、栄養士の腕の見せどころです。そして、調理をする人や食べる人と話し合いながら、よりよいごはんをつくるために学び続けることも大切です。このように栄養士は、安心でおいしいごはんを通して、人々の健康を支えています。

キーワード

栄養

食べものにふくまれる、体をつくったり元気に動いたりするために必要な成分のことです。

栄養士

日清医療食品では、10,364人もの栄養士が働いていて、病院や高齢者施設(お年寄りがくらす施設)、保育園などいろんな場所で活やくしています。
※2025年5月15日時点

食べものの安全

安心して食べられる料理のために、手をよく洗い、使う道具をキレイにして、ばい菌が入らないように気をつけることです。

対象ゴール



みなさんにできること！

どんな食べものが健康にいいのか？調べてみましょう。

おさらい

- 「栄養士」とは、栄養を考えたごはんでみんなの健康を支える仕事。
- 「日清医療食品」は、食べもので人々の健康を支えている。
- 栄養士はさまざまな場所で、それぞれの人に合わせたごはんをつくっている。

メモ

