

なぜ、今「管理栄養士」なのか？

山形県立米沢栄養大学 学長 鈴木 道子

この4月、山形県立米沢栄養大学が開学した。山形県内初の、そして現時点では唯一の「管理栄養士養成課程」を有する大学である。

栄養士の養成は戦前から行われていたが、昭和20年に正式に「栄養士」の資格が認められた。「昭和20年、終戦前後の極度の食糧不足の中、多くの国民は飢餓と栄養失調に苦しみ、餓死者さえ出る状況であった。このような中で栄養士の活動は“如何にして多くの栄養素を確保するか”が最大の課題であり、どうすれば同じ食材料でも栄養価が高まるか、通常は食材料としていないものでもどう調理すれば食べられるか、といったことが重要な対策の1つであった。」(『戦後昭和の栄養動向』第一出版、p151)と記されているように、戦後、誰もが栄養不足や偏りのある中で、食料事情の改善とともに、「もっとたんぱく質をとりましょう」「もっと油をとりましょう」という指導は社会の隅々まで取り入れられた。その結果、日本人の栄養状態は改善し、寿命は格段に延びてきた。

そして、今や日本人の健康の最大の課題は「生活習慣病」とよばれる一群の病気である。糖尿病や高血圧、高尿酸血症(痛風)、脂質異常症などは、「肥満」と関係すると言われ、「エネルギーのとりすぎに注意しましょう」「お酒はほどほどに」「油脂のとりすぎ、バランスに気をつけましょう」「塩分のとりすぎに注意しましょう」「野菜は十分とりましょう」とさまざまな注意がなされている。一方、高齢者や若い女性を中心として「やせ」や「低栄養」の問題も出てきている。ビタミン不足だけでなく、「ビタミン過剰」も問題になってきた。

栄養の課題が、多様化・個別化してきたのである。

「**が健康にいいと聞いたので、もっと食べた方がいいでしょうか？」—そんな質問を受けることがある。「栄養のある食べ物」はたくさんある。それを「もっと食べた方がいいか」「今くらいでいいのか」むしろ「減らした方がいいのか」—実は一人一人の状態によって答えが異なる。

そんな時代背景のもとに、今必要とされているのが「管理栄養士」なのである。管理栄養士は、一人一人の栄養状態を把握した上で、その人に必要な食べ物の量や質をアドバイスできる「栄養に関するプロフェッショナル」である。自分の栄養状態や「何をどれくらい食べたらいいのか」を知りたいときは、身近な管理栄養士に相談してみしてほしい。

え？「管理栄養士がどこにいるか」—ですか。今のところ、病院や福祉施設、学校、保健センター、一部の企業などでしか見かけないかもしれない。だからこそ、山形県立米沢栄養大学ができたのです。「管理栄養士」をあなたの身近な存在に……。あ！すみません。山形県立米沢栄養大学のPRになってしまいました。

鈴木 道子 (すずき・みちこ)

神奈川県出身。北海道大学医学部卒業。東北大学大学院教育学研究科博士課程修了。専門は、臨床医学、応用栄養学、教育社会学。尚絅学院大学等を経て、平成25年4月山形県立米沢女子短期大学副学長、平成26年4月山形県立大学法人理事長、山形県立米沢栄養大学学長、山形県立米沢女子短期大学学長。