



学生さんに聞きました

栄養士を目指す理由

食べることが大好き!

栄養士になろうと思った理由は、高齢者が「食べることの楽しさを感じられるようにサポートをしたい」からです。それまで介護の道に進もうと考えていましたが、高校2年生のときに介護初任者研修に参加して「高齢者の食事」について学びました。口の衰えが生活の質(Quality Of Life)を低下させるという先生の言葉に心を打たれました。高齢者が食事をする際の姿勢など基本的なことを学び、さらに誤嚥やソフト食などの言葉を聞いたことはありませんでしたが、それらを深く学ぶにつれて高齢者の食事というのは危険と鉢合わせだと感じるようになりました。食べることが大好きな私にとって、この学びが栄養士の道へ進むきっかけとなりました。食事をすることは、生きていくのに欠かせません!毎日家族や仲間と一緒に食べることで、楽しさや幸福感を感じています。高齢者の方が、食事をすることで幸福を感じられるようにサポートできる栄養士になりたいです。

母と祖母の背中をみて

私が栄養士を目指そうと思ったきっかけは、祖母と母です。祖母は料理を作ることがとても得意で小学校や幼稚園、地域の方々に郷土料理を教えたりしていました。そんな祖母が誇らしく、小さい頃から料理にとっても興味がありました。料理をすることが好きだったため、調理師を目指したことがありましたが、自分が作った献立をたくさんの人に食べてもらうこと、食で人の健康に携われることにとっても魅力を感じ栄養士という職に就こうと考えました。また、母は介護職をしています。介護職は大変だというイメージがありました。しかし母は、仕事から帰ってくるとその日あったおばあちゃんとの楽しい思い出について話します。勝手に、母はとても大変な職について毎日ストレスを抱えているのではないかと思っていました。母からの意外な言葉に驚きました。心から今の職を楽しんでいる母を見て自分も心から好きなことを職にしようと思い、食について興味があった私は栄養士を目指そうと思いました。また、人の助けになる職につきたいと思っていたため、栄養士のような食で人の健康に関わることができる職は誇らしいと考えました。

商品開発の職に興味がありましたか...

私は入学して勉強をしていくうちに栄養士になろうと思うようになりました。栄養士になりたいのではないのか?と思いましたか???入学する前は、栄養士ではなく、商品開発の職に興味があり、この学校ならば自分の将来の役に立つことを学べると考えていました。

しかし、勉強や実習をするうちに健康と食の関係の大切さを知りました。自分で献立を立ててみるといつもの食事は栄養バランスがとれていないものばかりだったんだと実感しました。私は栄養の知識が少しはあるため「この食品はあまり使わない方がいいな」とか、「この料理とこの料理と一緒に食べると塩分が多いな」ということが何となくでもわかります。でも、知識がないと自分の体を作る大事な食事なのに好きなものばかりを食べたり、テレビや新聞で見たほんの少しの知識でこの食材は体にいいから食べよう!と言って食べたりすると思います。このようにだんだんと栄養士として誰かの人生を食の面から支えたいという気持ちが強くなりました。学んでいくうちに自分の夢(栄養士)が見つかりました。

子育てを経験したからこそ勉強したい

私は、子育てをしながら青森中央短期大学に通っている社会人学生です。なぜ、この年になって、わざわざここで栄養士になるための勉強をしようかと思ったか?それは、食べ物と体について、基礎から勉強したいと思ったからです。世の中にはたくさんの方が溢れているけれど、果たしてそれは本当なのだろうか?と思うこともたくさんあって、それを知りたいと思ったことも、入学を決めた理由の一つでした。

私が初めて食べ物の栄養素を意識したのは、妊娠した時でした。それまでは、単に自分が食べたいものを食べていたけれど、自分が口から入れるものが赤ちゃんにいくんだ!と思ったら、食べ物ってとっても大事ななと思うようになりました。出産してからは、離乳食、幼児食を子どもたちに作っていますが、ライフステージに合わせた必要な栄養素って何だろう?と頭を悩ませることもあります。そういったことを知りたい!そして、ここで得た知識を活かして、妊娠、出産、子育てを経験した私だからからこそ、栄養士になって伝えられることがあるのではないかと考えています。母親の目線で、対象者に寄り添った栄養士になりたい!そう思って、日々勉強に励んでいます。

