

他職種を知ろう！ 栄養学生と座談会

私たちの身体をつくる上で、栄養は欠かせません。栄養士さんは、私たちの健康を願ってチーム医療や日々の暮らしの中で活躍しています。薬学生の読者のみなさまにぜひ、栄養学を学ぶ学生のことを知っていただきたく、今回は栄養学生団体【N】から長谷なつみさん（東京農業大学3年生）、森山なつみさん（同）、高木美菜子さん（日本女子大学2年生）を座談会に招待しました。日本薬学生連盟からは、広報部の加藤愛貴（広島国際大学4年生）、山沢智（日本薬科大学5年生）の2人がお話を聞きました。

日本薬学生連盟

オンラインで調理実習も

山沢 栄養学生の1日の生活がどんな感じなのか教えてください。私の場合は、今は病院実習をしていますので、学生の生活とは少し離れています。座学があった学年の時は、朝の9時から夕方5時まで授業があり、さらに実習もあって結構ハードでした。

長谷 授業がオンラインになって結構変わってしまいましたが、オンラインではなかった頃だと1年生の時は朝9時から夕方4時ぐらいまで授業があることが多かったです。私はあまり日常的に復習をしないタイプなのですが、実験があった日は、図書館などに寄ってその日のうちにレポートを絶対終わらせて、夜6時からアルバイトという1日でした。オンラインになってからは、朝ゆっくり起きて、家でダラダラと授業を受けて、レポートやるならレポートやって、そのあとアルバイトという流れが多い印象です。

山沢 オンライン授業はライブですか。オンデマンドですか。

長谷 農大はほとんどオンデマンドだったのでいつ見てもいいみたいな感じでした。朝起きなくてもいいんですけど、起きないと1日がすぐに終わっ

ちゃうので、起きようかなという気持ちでやっていました。

山沢 栄養学生の方も1日中かつかつというかぎっしりと授業があるんですね。空きコマはないんですか。

長谷 2年後期は3個くらいありましたけど、それでも忙しかった印象です。

加藤 私の妹も栄養学科に通っているんですけど、今3年生で休みがないぐらい忙しそうで、ずっと何かしら課題を抱えている感じですね。

山沢 高木さんは今2年生ですよ。去年は入学早々オンライン授業が多くて大変でしたか。

高木 そうなんです。オンラインの授業しかまだ知らなくて。だから、1日中大学に行くとか、いわゆるキャンパスライフを知らないんです。去年は100%オンラインの授業で、実習だけ登校するスタイルでした。

オンラインだと、出席するだけでよかったものがすべて課題を提出しないと出席とみなされないで、多分やるのが余計に増えていました。実習は学校に行ったら18時40分までの授業時間のはずなのに、20時ぐらいまで実験があったことがあって、時間感覚がよくわからなくなってしまいました(笑)

最近、割と座学でも対面の授業が増えてきて、友達としゃべったりする時間も取れるようになってきました。

山沢 少しだけでもキャンパスライフを楽しめるようになって良かったですね。栄養学部の実習ってどん

なことをするんですか。イメージは調理実習なんです。

森山 調理実習がやっぱり栄養学部の見どころかなって思います。色々な国の料理を作ってみようということで、中国のお粥を食べたことがあります。ライフステージ栄養学という授業の子供の離乳食の勉強で、粉ミルクを飲んだこともあります。ローストチキンを焼いた回もありました。鶏の足を丸めて糸で縛って、そのままオーブンに入れて焼きました。

管理栄養士は医療知識必須

山沢 実験もあるんですか。

高木 日本女子大学は、病院の管理栄養士になってほしいという思いが強いようで、解剖の実験や病理学など、ここは医学部なんじゃないかみたいな実験や授業が結構多いです。そういった授業が必修になっています。

山沢 東京農業大学はどうでしょうか。

長谷 医療系の授業はありました。管理栄養士は疾患を抱える方に栄養指導を行えるもので、管理のつかない栄養士のほうは疾病に関わるというよりは健康とか食の魅力を伝えるという感じなんです。多分この大学でも、管理栄養士の勉強をしている時点で医学概論や病理学は学びますし、解剖もします。

山沢 栄養学を勉強して私生活に変化はありましたか。料理がうまくなったとか。

森山 それは結構あると思います、学校で料理をするので。大学1年生の調理実習の実技試験が大根の千切りだったので、包丁を使えないといけなからみんな料理をするようになりますし、SNSに載せられるくらい素晴らしいお弁当を作る友人もいます。

高木 私もローストチキンを作りましたが、オンラインの実習だったので家でやらされました(笑)。家でちゃんと1羽用意してやってくださいね、みたいなことを言われて。

材料費は自費ですね。実習費は払わないのでプラスマイナスゼロなんですけど。自宅のオープンだと鶏が入らない学生もいて、そうするとスタイル悪めな感じで焼き上がるんですよ(笑)。どうしても用意できない人は大きめの手羽先で代用可能でした。

私は、料理はそんなに得意じゃないですけど、家族の食事を任されることが増えました。洗濯よりはやる気になるので(笑)。最近は創作料理にはまっています。冷蔵庫にレシピ通りの材料が揃っていることが少ないので、ありあわせのものだけで何とか作れるようにするというをここ1年半位ずっとやっていて。最近はレシピを見ずに料理をしています。

山沢 素晴らしい。なんだかいいお母さんになりそうですね。

加藤 ダイエット中のカロリー計算もできるようになるんですか。

森山 病院に勤める管理栄養士さんなら、一部の食品のカロリーは頭の中に入っている方もいらっしゃるのですが、今の私だと肉は脂っこくて豆腐はヘルシーということぐらいしかわからないですね(笑)

細かいところまではなかなか覚えられないですけど、食品成分表とかは学校で計算するんですよ。学校で献立を立ててと言われた時に、栄養素がバツと並んでいる表があって、それを見ながらアプリにひとつずつ入力するという作業があるんですけど、そこでな



栄養学生の長谷さん(上段左)、森山さん(下段左)、高木さん(上段右)、加藤(下段右)、山沢(上段中央)がテレビ会議システムで話を聞きました



栄養学部の調理実習で学生が作った食事

薬のことなら 薬事日報ウェブサイト

<https://www.yakuji.co.jp>

「薬学生新聞」もウェブサイト公開中!!

薬事日報

検索