

## これからの管理栄養士に求められるもの

～イメージと葛藤、変革へ～

The Future of National Registered Dietitian: Image, Conflict and Change

前田 あきこ\*

Akiko MAEDA

### はじめに

近年の健康ブームや食への関心は著しい。それにまつわる様々な言葉も、健康オタクや美容マニア、トレーニング中毒など次々に生まれている。一見、多様な分野で発生しているキーワードのようにみえるが、これらブームの共通点は「身体への興味」の一言に尽きるのである。「自己の身体がもつ可能性への好奇心」ともいえるかもしれない。こういった身体や食への関心が高まっているいわば知識欲ブームの現代においては、管理栄養士の活躍の場は無限に感じることもできる。

本稿では、栄養士法1条2項における、厚生労働大臣の免許を受けた管理栄養士の資格内容

- ・ 傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導
- ・ 個人の身体の状態、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導
- ・ 特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状態、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等

を行うことを業とする者をいう

上記より、主に2番目に記されている「個人の身体の状態、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導」について、管理栄養士として社会的にはどのように求められているか、また、業としてのプロフェッショナルな立場をどのように明確にしたらよいか、実際の指導現場において感じた私見を述べる。

### 食が注目されている時代における資格とは

身体への知識欲が高まっている流れにのるべく次に生まれたのが資格ブームである。資格という名称を持つことによって、認定の権限をもつ機関より一定の能力があると認められ、情報や技術の信用度の指標とされるため、その保有者は資格を名乗って専門的な知識や技術の活動をしている方も多い。

資格には大きく分けて、国家資格・公的資格・民間資格の3種類が存在するが、管理栄養士は国家資格とはいえ、名称独占資格であって業務独占資格ではないため、同業の他種資格と職域が重複したり、場合によっては他業種でも食に関してのアドバイスが利用可能であったりと、解釈によっては存在の必要性が限られてしまう資格とも考えられる。医療行為とされない食にまつわるカテゴリーには、多種多様な民間資格が存在し、資格マニアという言葉まで認知されている時代である。視点を変えて

\*l'unica 代表、文教大学湘南総合研究所客員研究員、文教大学健康栄養学部スペシャルアドバイザー

とらえてみれば、今や医療機関以外においての管理栄養士は、業としてのなりたちが難しい分野に立たされているともいえるのではないだろうか。

## 固定されたイメージ

従来の管理栄養士の一般的イメージは、冒頭にも述べた栄養士法に明記されている資格内容3つのうち2つが目立っている傾向にある。「傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導」及び「特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状態、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者をいう」これらは医療機関における保健指導を想像させる。

病院などの保健指導における栄養のアドバイスは、点数化され栄養管理実施加算や食事指導料として請求する形ができていたため、管理栄養士の資格を有するものからの指導に限るという認知がされており、管理栄養士の存在は法制度によって守られている。別の視点からみれば、法制度として必要人員数の規制がない職場に関しては、存在意義が薄いのではないかと懸念が浮き彫りになる。

先般、栄養学に非常に興味をもっているオーガニック志向の店舗など食関連の経営をしている方々から話を伺う機会があったのだが、現実的に店舗では野菜やハーブの有資格者を雇用もしくは企画委託としている状況を幾度となく目の当たりにした。彼らの印象では、管理栄養士の存在を知ってはいても、難しい固いイメージがあるので企画の依頼には至らないと言う。イメージや味わいを大切にしている業種の方々から聞くこれらの言葉は、心に痛みを伴うものであり、管理栄養士という名称を鉄の鎧のように感じさせるものであった。

## イメージとの葛藤

筆者が約9年非常勤勤務していた事業所においても、当初は管理栄養士としての就業ではなかった。大規模工場の敷地内にある健康管理センターに産業医や保健師が常勤しており、運動施設や保健指導業務を行っていた施設の中で、筆者は健康運動指導士として、社員の健康増進サポートのためにトレーニングルーム内における運動指導をする非常勤勤務をしていた。これは中央労働災害防止協会より1988年からはじまった職場の健康づくり活動（THP、トータル・ヘルスプロモーション・プラン）の普及促進活動をうけ、事業所が「有資格者が望ましい」との要望をだした流れの結果である。協会からの設置促進がなければ、外部に委託をしてまで運動指導を行う人材を事業所単位で雇用するには至らなかったかもしれない。そして序に筆者が管理栄養士の資格も有しているということが、その後、事業所において既存の栄養指導スタイルを変えることへとつながったのである。

それまでの健康管理センターにおける栄養指導は、社員が記入した食事記録を外部へ郵送にて提出し、分析結果を待って保健師が解説・食事指導をするシステムを導入しており、勤務当初しばらくの間は筆者も運動指導の合間に、そのプログラミングから打ち出されたアドバイスが並ぶ書類を、対象となる社員へ解説する作業をしていた。そこからは元データの記入意図や背景をくみ取ることが難しく、対象者が指導に納得し、生活習慣を見直して行動変容へとつなげる解説方法に毎回頭を悩ませていた。

結果として、外部への郵送期間に加えて非常勤の解説を待つという対象者へフィードバックするタイムラグを主な理由に、筆者自ら栄養分析ツールを導入し、解説するにいたったのだが、序での栄養指導から信頼して任せてもらうまでに至った経緯には他にも思い当たる節があった。

管理栄養士としての信頼性に少なからず役に立っている実経験は、前職の際に施設を利用していた

トップアスリートたちの食事指導を行っていたということに加え、さらに2002年ソルトレイク冬季五輪において現地にて食事サポートをしたことも後押しになっていると考えられた。これらのサポート活動については後述するが、これらの仕事及び、メディアへの露出が、事業所内において筆者のポジションを「運動指導をする人」から「栄養と運動の指導ができる人」へと認識をかえることとなった。

そして何より興味深い出来事は、筆者の指導を受けた対象者である社員たちの変化であった。それまで主流の「自主的に来場してトレーニングをおこなっている社員に、こちらから声をかけて指導のきっかけを探る」状態から、「事前に個人指導の時間として予約をとり来場をする」状況変化してきた。指導者から話を聞こうとする意思が対象者より積極的に感じられるようになったのである。

そして徐々に指導割合は、運動指導よりも栄養指導の希望者が多くを占めるようになっていった。管理栄養士として、意識的に認知されただけなのか、それ事体のイメージがよくなったのかは定かではないが、存在がメディアを通して認知されること自体も、栄養指導に限らず対象者にとって一種の動機付けになることを確信した出来事である。なかには「怒られにきました」「すみません」などと言いながら来場してくる対象者もいたが、それでも、話だけでも聞きに行ってみようという姿勢、対象者の行動変容は顕著であった。

### イメージを払拭するために

栄養指導を受ける前に申し訳なさそうにしている対象者の姿を目にした経験のある管理栄養士は少なくない。自身の身体のため指導を受けにきているにも関わらず、謝罪の言葉を口にされることには、その都度違和感をおぼえた。管理栄養士の話聞きに行こうという動機づけをクリアした後は、興味の照準を筆者自身への興味から、対象者の身体への興味へ、好奇心のベクトルを修正することが必要であった。

対象者が指導を受けに来場した際には、先ず新聞やテレビなどで見聞きする旬の話題を中心に、筆者自身の体験談や雑談なども交えて話をし、対象者の意識のどこに意識のベクトルが変わる力点があるのかを探ることに時間を費やした。こちらが運動指導、栄養指導、生活習慣改善という言葉にはとらわれずに話をしていけば、どこかに其々が興味の反応を示すポイントが表れる。その一瞬の反応を見逃さず、身体の仕組みや栄養素の働きについての話をつなげると徐々に対象者の口から質問がでてきた。当時は健康に関する情報番組の全盛期であったため、テレビで見てきた情報のフォローをするような時間も多くあったが、筆者は対象者自身に対しても情報番組に対しても決して否定をしないことに注力し、「見方を変えれば事実にも曲解もなり得る」ということを対象者と共に考えながら、自身の身体に照らし合わせて納得できるまで説明した。すると、情報番組が全盛期をこえた頃には、安易に情報に飛び乗らずに、対象者が自発的に一度は自身に必要な情報かどうかを考え、その思考が良い方向か悪い方向かを確認するために筆者の元へ来場する対象者もいるほどへと状況が変わっていた。

病院以外の施設では、身体の状況や栄養状態を知ることは容易ではない。しかし、筆者が事業所において食事指導をする際には必ず、対象者本人が持っている血液検査の状況などをみながら、対象者自身が数値と身体の状況の関係性をできる限り理解し得る状態を心がけた。それはまさしく、冒頭から述べている管理栄養士の資格内容「個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導」において、身体の状況を重視した指導であり、牽いては食事指導をする際に栄養素が体内でのどのように働くのかをイメージしやすくし、継続した食行動変容を促すことにつながった。

「理論に適った王道の自己管理をしていないと怒られそうだ」、「指導を押しつけられそうだ」とい

う管理栄養士のイメージがあるからこそ、謝罪や開き直す対象者がでてくる。怒られそうだというイメージを打ち消すために、指導へ迎える際は対象者の状況を受け入れ、否定をしないという姿勢のもと、一切、対象者の食事に関して話題に触れず初回のコンサルテーション時間を終える場合もあった。来場することから慣れる必要がある対象者の場合もあるため、敢えて「食事の指導は次回にしましょう」と伝えることにより、場慣れをしてもらうことからコミュニケーションを計った。それは罹患者やアスリートなどのように逼迫して食事指導が必要な人々以外にも、自然な流れで栄養の指導にもつなげることとなり、口コミで「身体の悩みならセンターへ相談に行ってみたら」など社内での評判もあがり、さらなる事前予約を獲得し、より多くの対象者へ管理栄養士として実際の指導を行うことができるようになっていった。

これらの手法は依頼される講演やセミナーなどでも大いに役立てられた。オープン参加ではない社員研修などでは特に「管理栄養士の話か…どうせ、あれをやめなさい、これを食べなさいと指示をするのだろう」など、あからさまに言葉や態度にする方々も少なくなかった。そのため筆者は「自身の印象が残らないように喋ることができたら合格」というスタンスでの講演を心がけることにした。まず開始早々「食事制限の話は殆どしません」と宣言し、時事の話題で会場の反応を見ながら本題に入るタイミングを計る。すると最終的には気がついたら講演が終わっていたという感想を戴いたのである。

話を聞く側の構えられた緊張状態をいかにして解きほぐすか、そして、伝えた知識を使いこなせるように対象者の中へ情報を届けるか、さらに実生活における行動変容へつなげることができるかということは、講話前に管理栄養士の既存のイメージを払拭した真っ白な状態で、言葉をイメージに乗せて届ける必要があった。セミナーとは、それぞれが己を振り返る自由時間であればよいのではないかと考える。

講演者の声を遠くに聞きながら、実生活と照らし合わせるようにそれぞれの思いに耽る。管理栄養士とは、イメージされる側ではなく、イメージをさせるのが職務なのではないだろうか。

### 「イメージ」を抱かせることが職務

対象者自身に身体のイメージを固めさせる指導法は、トップアスリートをサポートする際にも同様に行っていた。さらに幸いにも栄養指導を身体全体のこととして捉え、依頼してくれるコーチとてあい、「見て学ぶ」「感じて学ぶ」ことに重きをおいた指導や関わり方をする事となる。

近隣の大学生や実業団選手をかかえるそのチームには当初、女子選手ばかりが所属していたため、アスリートである前に女性の身体としての機能やリズムがあること、常時一つの方法では食事の調整はできないことや、リズムやタイミングに合わせて実生活へ様々な方法を取り入れるために、専門知識というものが存在することを伝えた。チームのトレーニング場へも毎練習同行し、実業団の選手には所属会社からの支援で実際に食事をつくり提供することもできた。その日の山場となるトレーニングを見に行き、先に帰宅をして食事をつくり選手の到着を待つという時間割である。もちろんそれでは毎食細かな栄養価計算をする時間はない。しかし、筆者が選手のトレーニング環境や強度などを直接みて感じることは、何を食えることができる身体状態かを知ったうえで食事の献立を考えるに大いに役立った。

特にスピードスケートのような腹部を圧迫した状態の競技のサポートには、トレーニングの流れによる都度の選手の身体状況をイメージした上で献立を作成することが必要不可欠である。選手にとっては、栄養価計算をされた食事を提供して食べきれずに残してしまったり、または無理して完食し後のトレーニングへ悪影響となったりすることよりも、食べられるものが食卓に並んだ方が食事に含ま

れる栄養素の利用効率がよいのではないかと考えたのだ。それは一見して直感で作っている食事のようかもしれないが、管理栄養士としての蓄積された知識があるからこそ成り立った様であり、栄養素のバランスを無視して食べたいものを食べるだけの食事とは一線を画していた。裏付けとして、筆者が作成した毎回の食事を写真に収め、栄養価計算ソフトへ入力をして食事内容の栄養価を確認したこともあったが、昼食・夕食ともにPFCバランスは毎回ほぼ同じ数値であり、その事実がさらに選手へ安心感を与え管理栄養士という職業を再確認する機会となった。

トレーニングを見に行き献立の栄養価を確認する時間をなくすか、練習環境や身体状況をイメージできる日であれば食事をつくることに集中するかを選び、選手自身にとってのメリットとデメリットを比較した上で状況に応じてサポートすることは、正に「個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導」に該当するといえる。

さらには、筆者が選手と行動を共にしながらも目的にあった栄養バランスのよい食事が作成できるという時間的事実は、チーム内の学生選手へも「自炊でも時間がなくても質のよい食事をつくり摂取することができる」という希望と可能性をイメージさせることにもつながった。一年中の食事提供ができない学生選手達も時には筆者宅でトレーニング直後の食事をとる機会を設けていたり、国内外合宿帯同中には共同生活をしたりとの機会もあったため、同じ時間割で動いている管理栄養士が手早く作成する食事を「見て学ぶ」「おなかで感じて学ぶ」指導方法として、理論の講義よりも優先的に取り入れた結果でもあった。

ひいては、後に選手自身が筆者のサポートを直接受けられない状態におかれても、各自で食事をとる際に身体の状況に適合しない食事を摂取してしまった場合、それが違和感となり、食事の種類や内容など自ら選択肢を変えようとする意識の改革・行動変容へとつながったのである。

トップアスリートは、トレーニングやコンディショニングのことを考えているだけでも時間や思考にゆとりができづらく、余暇も身体づくりには大事な要素の一つとなる。ましてや365日休みなく日に数回もある食事のことについて、理論を頭に詰め込むことは容易ではなく、いかにして、身体に習慣としてよりよい選択をする行動をしみ込ませるか、理論に近い実体験で納得して理解し、自然な行動へつなげることができるかが、管理栄養士の職務の一つといえるのではないだろうか。これらのイメージとしては管理というより自立支援に近いサポートである。

また、2週間毎に形態測定（体重・周径囲・皮脂厚など）を行い、身体の状況を目視しながらヒアリングをし、状態をより詳しく確認することは、体脂肪および筋肉の発達状態、皮膚の状態などからストレス状況や女子選手の性周期と合わせて、コーチとの綿密な情報共有をすることで身体づくりの方向性や進度を決めることができた。余談となるが、このことは思いがけない「感じて学ぶ」効果があり、選手のモチベーションづくりにも影響した。身体の状況を気にしすぎる選手・気にも留めない選手というアスリートとしての意識の違いも浮き彫りとなる。

一方、(財)日本スケート連盟の管理栄養士として活動する際にはジュニア育成と指定強化選手の集団講義やコンサルテーションが主なものであったが、前述の経験を活かし、普段の交流の機会が少ない選手達でも日々置かれている状況をイメージして栄養指導ができることは、例えば口頭でのアドバイスに留まったとしても、対象者へ具体的なイメージを抱かせ、実生活において役立たせるものへと「質の濃い」情報を伝えることができた。

## 資格が鎧でなくなるとき

今まで出会った人の中には、筆者を管理栄養士と紹介することに躊躇いを感じた人も少なくない。

仕事内容自体の「栄養学の知識を用いて身体の相談が安心してできる人」というイメージは「管理栄養士」そのものなのだが、もはや既存の一般的な管理栄養士像から逸脱しているからであろうか、他資格を保有しているから迷うのか、どの資格名のみで紹介しても筆者のイメージにしっかりこないのだと言う。

確かに、別の資格を保有していることで転職やフリーランスとしての活躍の場が広がったところへ、後付でどうにか管理栄養士としての存在感や説得力をひっばってきたという経緯はある。その数年間には「なぜ、食事以外のことを話すのか」と解せないと感じた方がいらしたかもしれないが、物事は一部分のみを断片的に伝えられても、スムーズに理解しがたいのが常である。現代社会における日常生活においては、それぞれが「やらなければならないこと」に縛られやすくなっている時代だからこそ、多角的に様々な要素と結び付けて、栄養指導内容のイメージを直接実生活へとつなげることができると説明を心がけなければならない。

たしか、学生時代の授業の記憶では、栄養素と栄養は異なり、「栄養素」とはそれぞれに含まれる成分をいい、「栄養」とは身体の機能の状態をいうと学んだ。管理栄養士の養成過程では、身体の機能にまつわる様々な分野を学ぶのである。管理栄養士だから食事の話以外をしてはいけないこともなく、管理栄養士だけが食事の話ができる特権を持っているわけではない。多角的な視点を持ち合わせて、食をとりまく環境について実生活に反映しやすいつい解説が垣根なくできるようにありたい。臨機応変に知識を使いこなし、ふり幅をもちつつ軸のぶれない確信をもって、対象者と共にその身体を探求する。よりよい食生活のイメージを抱かせるサポートには、系統立てて理解するための知識と、納得・安心するための資格名に加えて、人間関係としてよい雰囲気づくりをすることの3つが大事な要素となる。

思い起こせば、冒頭の経営者達の話に裏づけするかのよう、ソルトレイク冬季五輪のサポート後にはしばらく、関連医師から「ごはんの美味しい管理栄養士さん」というキャッチコピーで紹介されていた記憶がある。それは幸か不幸か、それほどに管理栄養士のイメージが現実の楽しい「食」から遠ざかっていたのだろうか、考えさせられる出来事の1つである。

最近では筆者に対し「管理栄養士さん？でよかったですか？」と紹介されても、正々堂々と管理栄養士です、と名乗ることができる。その後の自己紹介で「自己管理のお手伝いをする栄養士です」と言ってみたり、「あなたとあなたの身体との通訳をします」と言ったりすることもある。その意図としては、筆者が通訳とは、言葉が通じ合うもの同士には必要がなく、言葉が通じ合うようになるまでの間を、スムーズに意志疎通をしてもらい現実を動かす、というイメージを勝手ながら持っているからである。しかし、意志疎通に微妙なニュアンスが必要な際や、ミスの許されない大事なシチュエーションにおいては、永遠に通訳が必要な場合もある。「そういった意味で、“通訳”管理栄養士としてもう自己管理だけで専門家のアドバイスは必要がないかもしれない」と、身体の通訳の精密さや必要性を感じていない人にさえも、「管理栄養士に相談して納得しよう、安心しよう」と思われるような存在になることができたなら、そのときには既存の資格という鉄の鎧を脱ぎ、多くの人材が新しい管理栄養士像としてスタートがきれるのではないだろうか。

## まとめ

もしかしたら何十年前前から、食への注目は高かったのかもしれない。時代が許さなかつただけで近代の豊かさに引きずり出されるかたちで、人々の知識欲が沸きあがっているにすぎないのかもしれない。はたまた健康ブームとはシンプルに生きようという世のエコブームにのって、そぎ落としかも

しれない。「一度、膨張してから無駄をそぎ落としてシンプルな素の状態に戻る」、それは正しく身体をつくりあげる工程と同じではないだろうか。であるならば、これからの管理栄養士は、養成過程において多岐にわたる視点から栄養という一つの分野を学び育っていることを、もっと様々な表情として社会にアピールしていくことが求められていると感じる。

活躍のフィールドが広がりつつある現在、知識のみを伝えるのではなく「あなたの身体のタイミングと展望を鑑みて選択した提案です」と確信を持って様々なスキルを使うことのできる、ゼネラリストな視点を持ち合せたスペシャリストとして、管理栄養士の活躍の場が設けられるのではないだろうか。