

# スポーツや食、ものづくりなどを通じて 病気を防ぎ、健康な身体作りをサポートする

健康は誰にとっても関心があるテーマ。特に高齢化で医療費の増大が問題になっている今の日本では、生活習慣病などを未然に防ぐ意味でも、自分の健康をケアすることが以前にも増して重要に。そんな人々の健康作りをサポートする仕事は医療関係以外にもたくさんあり、スポーツ、食、サービス、ものづくりなどの分野に広がっている。

>> 人々の健康な暮らしに貢献する

## 健康業界

取材・文 / 伊藤敬太郎 撮影 / 田中史彦 イラスト / 佐原周平

仕事が  
わかる  
業界図鑑

vol.41

### 管理栄養士

健康を増進したり、病気から回復したりするための栄養の摂り方を指導する専門家。病院や介護施設で活躍するほか、食品業界のメニュー開発、商品開発などでも活躍。フィットネスクラブでダイエットのための栄養指導をする例も。

類似の仕事：栄養士

### 健康食品開発者

食品メーカーや製薬会社などで、ビタミンなどの栄養素を効果的にとれるサプリメントや健康食品、健康飲料などを開発する。ダイエット効果のある製品も。栄養や健康に関する専門知識が必要なので管理栄養士が活躍する例も多い。

### フィットネスインストラクター

フィットネスクラブなどで利用者に運動を指導する。人の身体の仕組みや動き、筋肉のつけ方、さらには運動の種類や効果、安全な運動の仕方などを専門的に理解している必要がある。運動器具の使い方や効果を研究するのも仕事。

### パーソナルトレーナー

スポーツ選手や一般の人を対象に、基本的に1対1で、体力アップやいっそう健康になるためのトレーニングメニューを考えたり、トレーニングをサポートしたりする専門家。ケガなどで筋力が弱った人のリハビリをサポートすることも。

### リフレクソロジスト

足裏には身体のさまざまな内臓や器官に通じる神経が集中している反射区がある。これを刺激して血液やリンパの流れをよくして、人間が本来もっている自然治癒力を高めるのがリフレクソロジー。その専門家がリフレクソロジストだ。

### アロマセラピスト

アロマセラピーとは、植物から採れるさまざまな精油(エッセンシャルオイル)を使った健康・美容法。アロマセラピストはオイルを塗りこむマッサージで身体の疲れを取り除き、同時に香りの効果で身心癒すサービスを提供する専門家だ。

### 整体師

主に手を使って肩や腰などのコリをほぐしたり、身体のバランスを整えたりする専門家。身体の仕組みや筋肉の性質に関する知識と技術が必要。あん摩マッサージ指圧師も手技により身体機能の回復をはかる仕事で国家資格となる。

### その他の癒し系の仕事

海外にもさまざまな伝統的健康・美容法があり、一部は日本でも人気に。ストレッチなども取り入れた「タイ古式マッサージ」、伝統医療から発展したインドの「アーユルヴェーダ」、ハワイの「ロミロミ」などが代表例だ。

### 健康器具開発者

スポーツ器具メーカーや健康機器・医療機器メーカーで、フィットネスクラブなどで使用するトレーニング器具や体重計、血圧計など健康管理のための機器を開発。機械、ITなどの専門性を生かしてものづくりで健康に貢献する。

### ストレッチインストラクター

ストレッチの方法を指導し、サポートするインストラクター。筋肉の状態などを触って分析し、適切なストレッチメニューを提供して身体のバランスを整え、動きやすくする。ダイエットにもつながることからストレッチへの注目度は上昇中。

### 健康器具メーカー営業

トレーニング器具や健康機器をフィットネスクラブやトレーニング施設、一般の人たちなどに販売する営業担当者。商品の使い方や得られる効果について正しく説明する必要があるため、スポーツや健康科学に関する知識も大切だ。

### ヨガインストラクター

美容やダイエット、体調の改善などにつながることから、女性の間で人気の高いヨガ。インストラクターとなるには、ヨガ独特の呼吸法やポーズについて、その背景や効果も併せて、ヨガの指導者養成コースなどで専門的に学ぶ必要がある。

類似の仕事：ピラティスインストラクター

### もっているとプラスになる「健康」系資格

健康関連の資格は増えつつある。このページで紹介した職種専門性の強化にも役立つ。

### 健康管理士一般指導員

栄養、ストレス、病気、運動、環境などさまざまな観点から健康管理を指導。

### 健康運動指導士

医師などと連携して安全で効果的な運動プログラム作成などを行う。

### 生活習慣病予防アドバイザー

糖尿病などの生活習慣病を防ぐために食生活、運動、睡眠などの改善をサポート。

### サプリメントアドバイザー

サプリメントや健康食品の正しいとり方についてアドバイスする。

## 最新の業界事情

### 医療・食などの分野とも連携して市場が拡大中

増え続ける医療費を抑えるために、健康増進や生活習慣病予防は社会的にも重要なテーマ。一方で、世代を問わず健康的な身体作りへの関心も高まっている。そのような背景もあって、医療・福祉・食・スポーツなど関連する他分野とも連携しながら、健康関連のサービス・商品の市場は拡大中。健康食品産業だけでも市場規模は7000億円を超えている。今後期待されるのはITを活用した健康関連サービス。身につけて健康管理ができる機器やスマホアプリ、Web上の健康相談サービスなどが登場し、注目されている。

「健康的でおいしい」を工夫に工夫を重ねて両立

管理栄養士の米倉さんは株式会社レバストで宅配の健康食「健康倶楽部」のメニュー設計を担当。健康的なメニューを考えるのはもちろんだが、米倉さんは同時に食事のおいしさ、楽しさにもこだわっている。

「調味料に頼らず、例えば、食材料からしっかりとだしをとったり、イノシン酸とグルタミン酸の組み合わせで代表されるうま味の相乗効果をフルに活用したりして、おいしくする工夫をしています」

塩分やカロリーを抑え、細かな計算をして栄養素のバランスを取り、同じ食材が重ならないようにしながら味も追求。なおかつ毎月新メニューを5品以上加えるので大変だ。

なお、作業は基本的に「デスクワーク。数値や食材の組み合わせで味の想像ができるのは専門家ならではの「やりがいを感じる」のはお客さまから「おいしかった」「体調がよくなった」「血圧が下がった」といった反響があったとき。人の役に立ちたいという思いでこの仕事をしているのでうれしいですね」

ほかに食事と栄養をテーマとした大学の家政、生活科学などの学部や4年制の専門学校に設けられている管理栄養士養成コースを卒業すると管理栄養士国家資格の受験資格が得られる。このほか2年制3年制の短大や専門学校で栄養士を取得して2〜3年の実務経験を積み、その後受験が可能。資格を生かして給食・外食・食品などの業界で活躍することができる。

この職業に就くには

### 米倉さんの「1日」

朝は8時〜8時半に出勤。午前中はメールチェックのほか、社内の調理師や社外の食材業者と電話でやりとり。お昼は毎日前日に配達した宅配食の検査。午後はメニュー設計をしたり、会議に出たりする。

原稿執筆やセミナー講師も担当。2014年には野菜ソムリエも取得し、新商品開発などに生かしている。

この仕事を目指したのは中学生時代。身体を壊してクラシックバレエをあきらめた経験から栄養と健康には「1倍興味があった」。

「私自身食へることも料理をすることも大好き。そんな人にはピタリの仕事ですよ」

### 職種 PICK UP!!

## 管理栄養士

株式会社レバスト  
ストック営業部 主任  
米倉淳子さん (35歳)

東京都立柏江高校、実践女子大学生活科学部食生活科学科管理栄養士専攻卒業。大学卒業時の国家試験に合格し、管理栄養士取得。健康宅配食の草分けである株式会社ストックに入社し、企業合併でレバストへ。

クラス担任のための Career Guidance vol.25 2015.1