

nat presents //



京都光華女子大学

健康科学部 健康栄養学科

管理栄養士専攻

# ANYTHING BOOK

大学周辺のお店・生活紹介編



# 大学周辺のオススメのお店 教えて！



# ○大学周辺地図



オススメ①

## 辨慶うどん



けいらんうどん



べんけいうどん

カツオたっぷりのだしと  
のどごしの良いやわらかい麺が特徴です

オススメ②

## Plants Plants cafe



季節によって  
タルトやパイなど  
ケーキが異なります

ケーキセット

店内はお花と植物に囲まれ  
ゆっくり過ごせる空間です

オススメ③

## 京の地大豆 久在屋

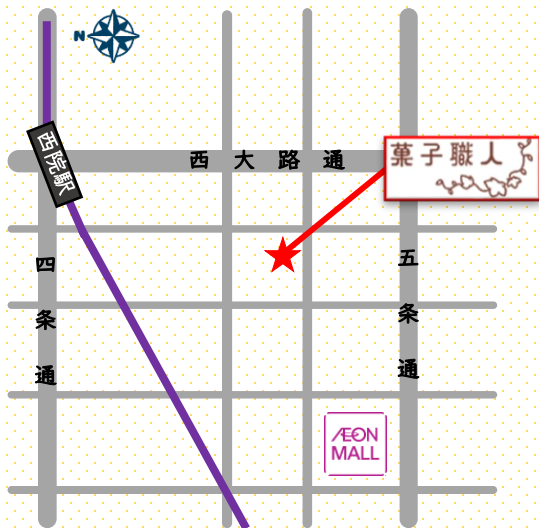


豆腐やお揚げだけではなく  
スイーツもおいしいです



～京都で有名なケーキ屋さんも  
大学からは少し離れますが、歩けない距離ではない！～

## 菓子職人



毎月新しいケーキが  
販売されています！



誕生日会などのイベントで活用しています



焼き菓子も  
豊富です！！



# 学生生活 どう過ごす？



# 時間割

1限	8:50~10:20
2限	10:30~12:00
3限	12:50~14:20
4限	14:30~16:00
5限	16:10~17:40

前期	4月上旬~7月末
夏休み	8月上旬~9月末 (約2か月間)
後期	9月下旬~1月末
春休み	2月上旬~3月末 (約2か月間)

## ○1年生

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1	情報リテラシー	スポーツ実技	仏教の人間観	生命の化学	
2	総合英語				
3	生化学実験 or 調理実習	調理学			生化学
4					
5					

[オンデマンド] 食品学、基礎栄養学、人体の構造と生理、専門職の連携

他には...  
健康管理論  
基礎ゼミ

他には...  
生化学(実験)  
運動生理学  
調理実習

## ○2年生

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1		栄養教育論			健康評価実習
2	応用栄養学		健康プロジェクト		
3			食品加工学	人体の構造・生理実験 or 栄養学実験	食品学実験 or 給食マネジメント実習
4		給食マネジメント論			
5			臨床栄養学		

[オンデマンド] 食品学、食品衛生学、人体の構造と生理、公衆衛生学、基礎栄養学

他には... 臨床栄養学  
栄養教育論  
応用栄養学実習  
臨地実習(事業所・病院)

## ○3年生

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1	公衆栄養学実習				
2		応用栄養学		公衆栄養学	
3					臨床栄養管理
4	栄養教育論実習	臨床栄養学実習	伝統文化		
5			総合演習		

[オンデマンド] 臨床検査・病理

2年生から専門的な科目が増えます!  
難しいけど、やっぱり楽しい!!

## ○4年生

国家試験対策授業  
臨地実習(保健所)

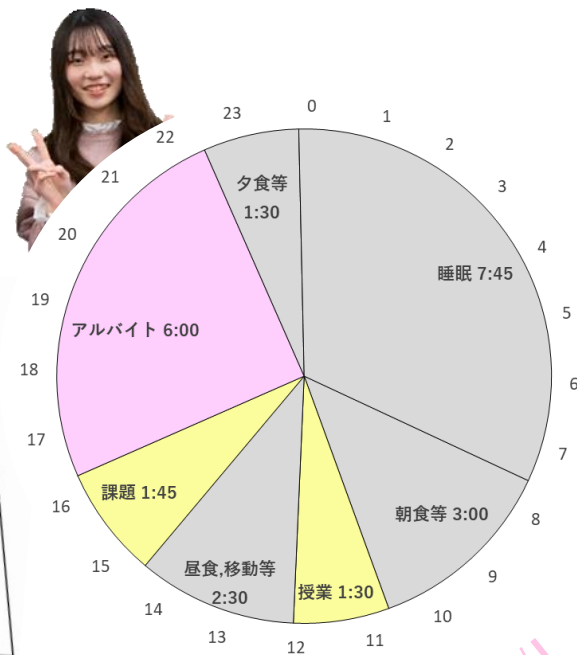
※栄養士・管理栄養士以外の資格試験取得に関する授業は除いています



# 先輩の私生活

## バイトを頑張るAちゃん

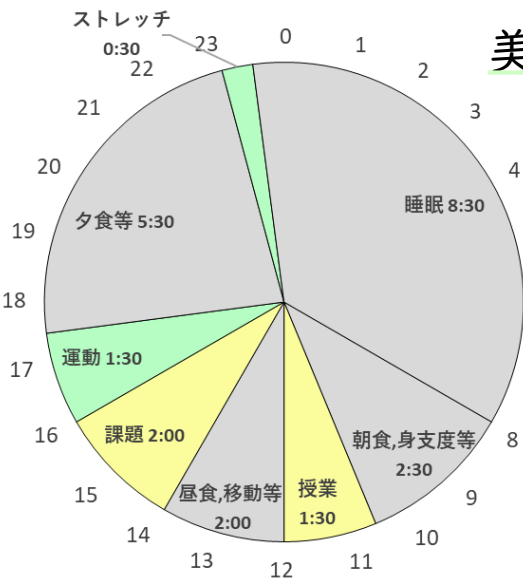
週2, 3回、5~7時間/回ほどアルバイトをしています。アルバイト代は、友達とカフェや夜ご飯を食べに行くことに使っています！自分へのご褒美として、少し高い化粧品や、ピアスを買っています！



午後から授業がある日が多い時は早朝バイトをしている人も！

## 美容系女子Bちゃん

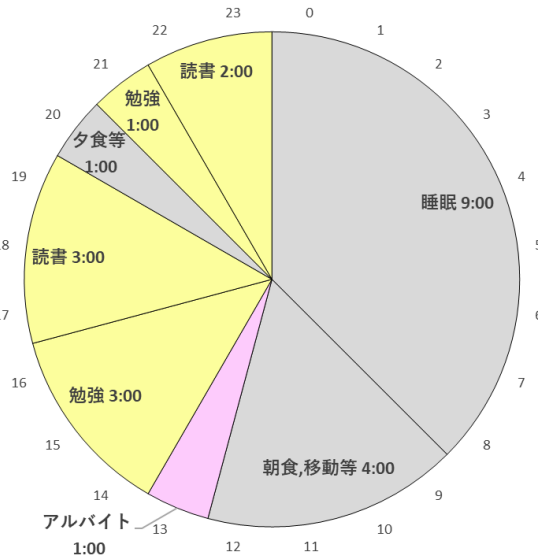
運動は主にランニング、寝る前にはストレッチを！お風呂上りのスキンケアは必須です！アルバイトや課題で運動の時間が取れないときにも、ストレッチは欠かさずやっています！



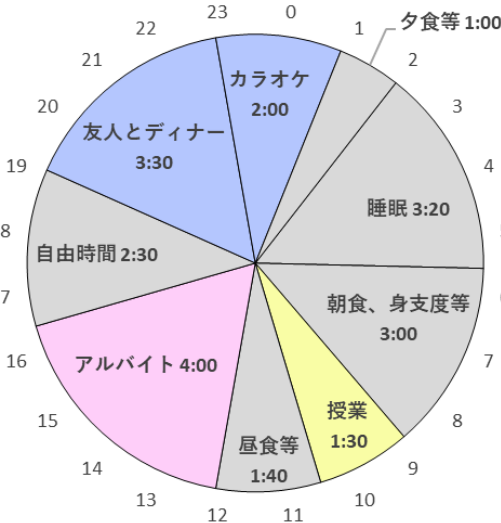


# 勉強を頑張るCちゃん

午前中はアルバイト、  
 午後は自分磨きの時間に。  
 勉強と読書で新しい知識をつけて  
 自己肯定感UPを目指しています！  
 今は基礎栄養学と人体の構造に  
 力を入れて勉強しています！



# 私生活enjoy! Dちゃん



アルバイトの後は、友達とディナーへ！  
 そのままカラオケに行ってenjoy!!

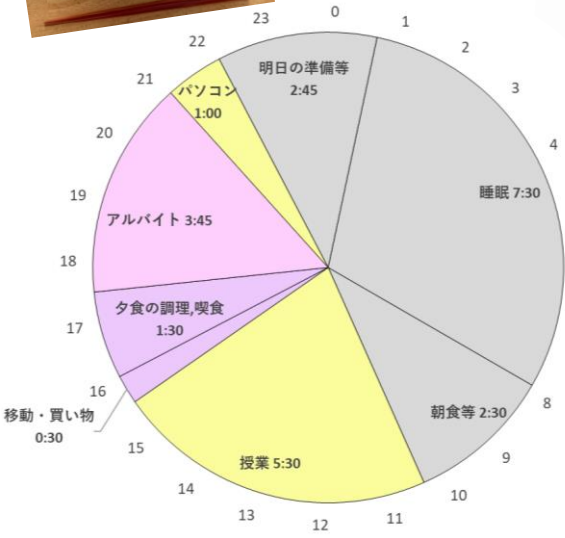
バイトと友達と遊ぶことが多く  
 課題をする時間がないので、  
 遊びはほどほどに…

※カラオケなどの娯楽はコロナ禍以前の習慣です

# 一人暮らしのEちゃん



一人暮らしの自炊で心掛けていることはズバリ「時短」!!  
 学校帰りに夕食の買い物をして帰宅。  
 アレンジしやすいもの、  
 YouTubeやInstagramで見た  
 レシピを参考にして作ります!



## 4年生からのアドバイス

勉強、学生活動、アルバイト  
 サークル、旅行、資格取得など、  
 学生のうちにしかできないことをして下さい!



1・2年生の間が  
 オススメ

色々な人との関わりを持っておくと  
 実習、就職、国家試験などの  
 強い味方になってくれます!



## 京都府 出身

(綾部市)



**住まい**

6階建てマンションの6階

**家賃**

6万5千円

**通学**

徒歩7分

**生活費**

計算したことはないけれど  
自分のお金で賄っています！

**バイト**

焼き肉屋（ホール）、披露宴スタッフ

**食事**

自炊：外食：賄い = 4 : 4 : 2

### 良いこと

- ・自由時間好きにできる
- ・生活スタイル決められる

### 困ること

- ・疲れていても家事をしないといけない
- ・毎日ご飯を考えないといけない

## 岡山県 出身



**住まい**

6階建てマンションの4階

**家賃**

6万8千円

**通学**

徒歩15分

**生活費**

約6万円 / 1ヶ月  
食費3万円、その他3万円

**バイト**

お弁当屋

**食事**

自炊：購入：外食 = 6 : 2 : 2

### 良いこと

- ・自立できる
- ・友達を呼んで遊んだりでき  
寂しいと感じることも案外少ない

### 困ること

- ・親の目が届かないぶん  
怠惰な生活になりがちなところ

# 先輩に聞いてみた

**住まい** 5階建てマンションの2階  
(女子学生専用)

**家賃** 6万円

**生活費** 食費、日用品2~3万円  
電気代、その他1万円

**通学** 徒歩3分

**バイト** ケーキ屋(販売)

**食事** 自炊:購入:外食=4:5:1



## 福井県出身

### 良いこと

- ・生活力がつく
- ・好きな時間に好きなことができる
- ・親のありがたみがわかる

### 困ること

- ・生活リズムが崩れやすい
- ・食事バランスが乱れることも…
- ・鍵をなくして大変だった…

## 滋賀県出身

(長浜市:旧湖北町)

**住まい** 5階建て学生マンションの2階

**家賃** 6万5千円 **通学** 徒歩5分

**生活費** 約5万円/1ヶ月  
食費2万円、消耗品5千円  
電気代6千円、その他2万円

**バイト** トレーニングジム

**食事** 自炊:購入:外食=5:3:2

### 良いこと

- ・誰にも気を遣わず少し楽な感じ
- ・帰宅時間を気にしなくてもよい
- ・同じマンションに友達がいる

### 困ること

- ・体調を崩して熱が出ても  
1人で過ごさなくてはいけない
- ・災害が起こった時1人だと怖い

2回生まて寮に暮らしていました



## 栄養教諭一種免許状

小学校で栄養士  
として働く

- 肥満、偏食、食物アレルギーなどの児童生徒に対する**個別指導**
- 学級活動、教科、学校行事等の時間に、学級担任等と連携して、**集団的な食に関する指導**
- 他の教職員や家庭・地域と連携した食に関する指導を推進するための連絡・調整
- 栄養管理、衛生管理、物資の管理

文部科学省HP

## 食品衛生監視員

検疫所や保健所  
で働く

- 食品の**安全性及び衛生確保**のための業務を行う**公務員**
- 国家公務員→空港の検疫所において、輸入食品の監視・検査
- 地方公務員→県庁や保健所で、食品営業施設の許認可、監視指導、食中毒調査、消費者の苦情・相談の対応

## 食品衛生管理者

食品関連の工場  
で働く

- 食品の製造又は加工の過程で、特に衛生上の考慮を必要とする**11種類**の食品を**衛生的に管理**する

## 健康運動実践指導者

スポーツクラブや  
医療機関で働く

- 健康づくりのための**運動を安全かつ適切に指導**できる、特に実践指導のための指導技術に重点をおいた指導者

## フードスペシャリスト

飲食物品メーカー・流通業  
や外食産業で働く

- 食品開発、製造から流通にいたる業務
- 小売市場の販売者や消費者に対して食商品の評価・鑑別を行い、指導助言、コーディネートする

## 取得した資格・免許

### Microsoft Office Specialist



・・・Word、Excel、PowerPointなど、  
マイクロソフト製品の利用スキルを証明できる資格

- ◆ 長期休暇期間に大学内で講座が行われます
- ◆ 1年次のパソコンの授業よりもより詳しく学ぶことができます
- ◆ 課題作成などに役立ちます！！

詳しく知りたい人は、こちらから！

[資格取得支援 | 京都光華女子大学・京都  
光華女子大学短期大学部 \(koka.ac.jp\)](#)



### 登録販売者

・・・第二類・三類医薬品の薬剤を販売することができる資格

- ◆ 管理栄養士の勉強にも繋がります。  
薬の知識と融合させてより深い理解となり、GOOD！
- ◆ ドラッグストアでの就職を考えている人は、持っておいてもいいかもしれません！

### 食生活アドバイザー

・・・広い視野に立って食生活をトータルにとらえ、健康な生活を送る  
ための提案ができる食生活全般のスペシャリストのこと

- ◆ 食生活に関する基礎知識が得られた

### 自動車運転免許



- ◆ まだ時間のある1,2年生の間に取りるのがオススメ
- ◆ 就活時に持っているか聞かれたり、  
就職後に取得するように言われることもありました！！



# 就職活動

## 【2023年卒】管理栄養士の就活スケジュール概要



※ES→エントリーシート

企業エントリー開始日：2022年3月1日

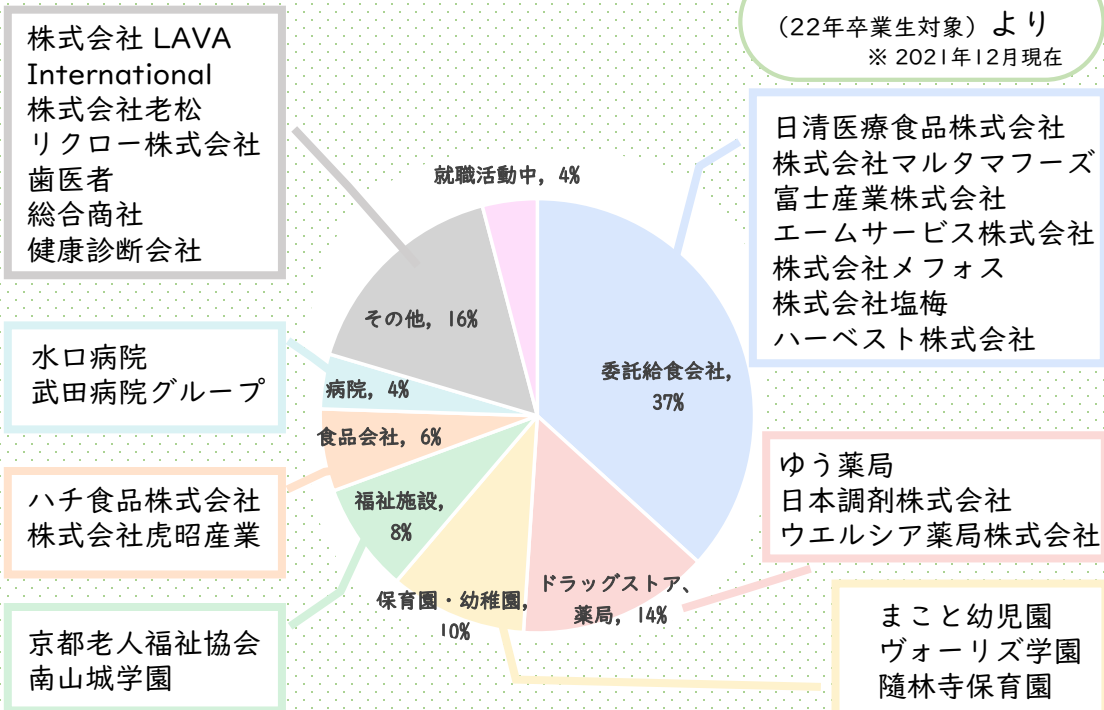
出典元：管理栄養士のいろは

## ○2022年卒業生の就職先

nat独自調査

(22年卒業生対象) より

※ 2021年12月現在





入学前の悩みや不安を解決するための  
イベントを開催します★

詳しくは、学科ホームページをご覧ください！



HP nat presents冊子  
続編予告♪

「専攻の特徴・学生活動これがおススメ編」

