

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

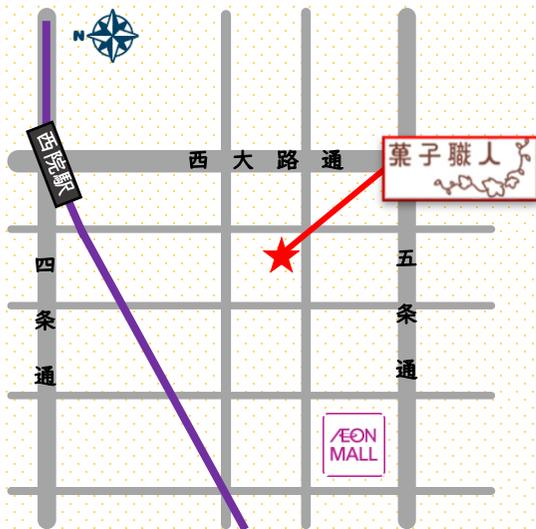
## 京の地大豆 久在屋



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)

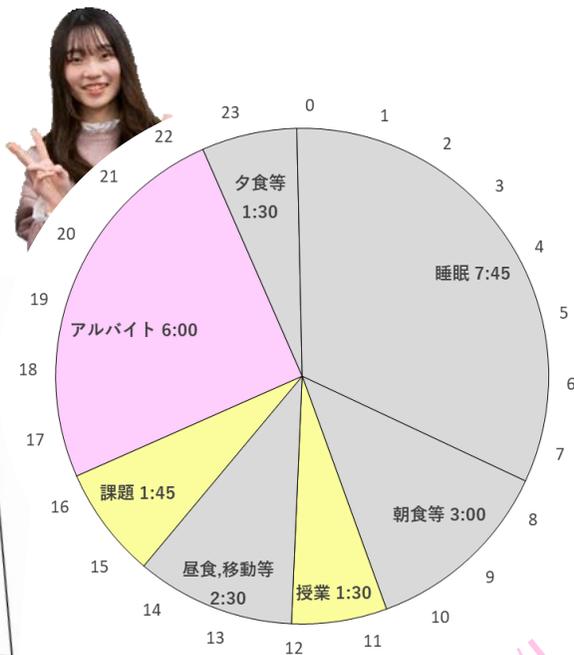
※栄養士・管理栄養士以外の資格試験取得に関する授業は除いています



# 先輩の私生活

## バイトを頑張るAちゃん

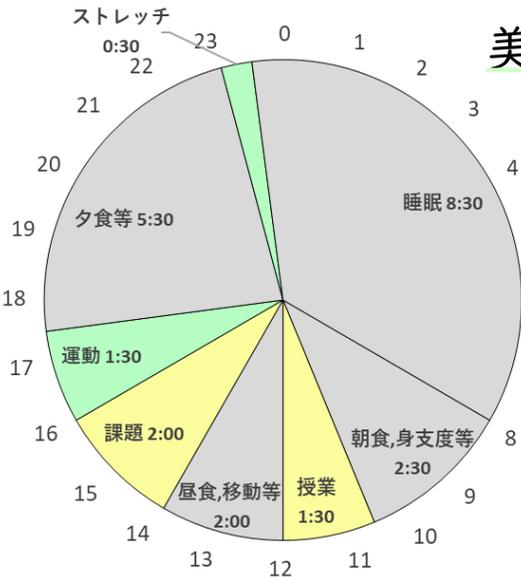
週2, 3回、5~7時間/回ほどアルバイトをしています。アルバイト代は、友達とカフェや夜ご飯を食べに行くことに使っています！自分へのご褒美として、少し高い化粧品や、ピアスを買っています！



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！

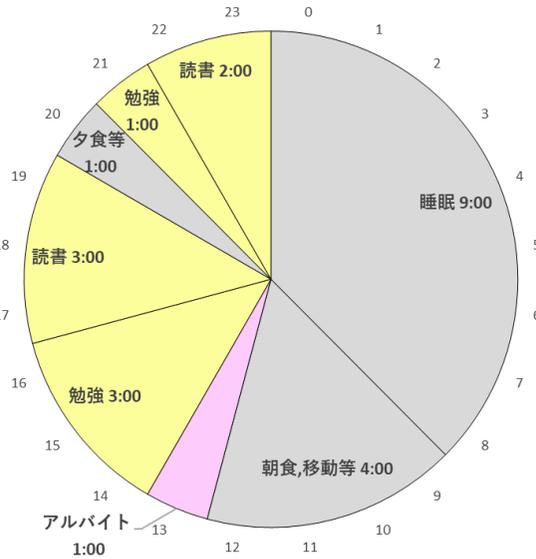
## 美容系女子Bちゃん

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！

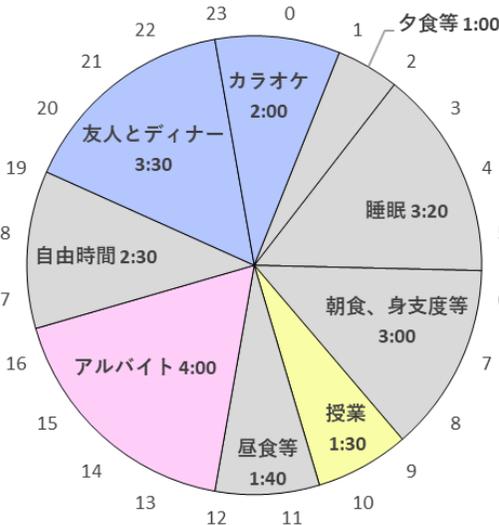


# 勉強を頑張るCちゃん

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!!

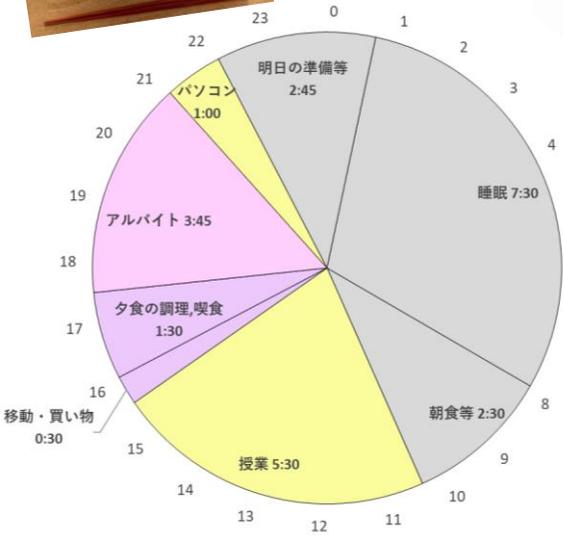
バイトと友達と遊ぶことが多く  
 課題をする時間がないので、  
 遊びはほどほどに…

※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

- ・・・ 第二类・三类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

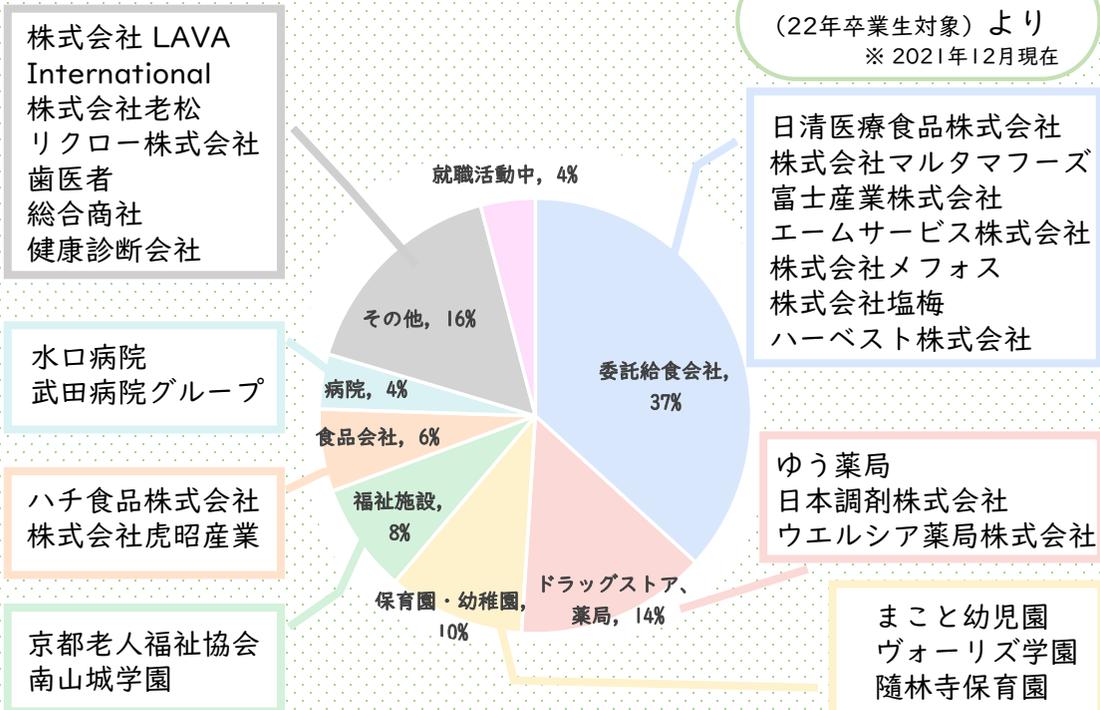
出典元：管理栄養士のいろは

## ○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」

