



# 宇宙食

9月12日は何の日かご存じでしょうか？正解は「宇宙の日」です。この日は、日本人宇宙飛行士が初めて宇宙へ飛び立った日です。今回は宇宙の日に関連付けて、宇宙食について紹介します。宇宙食には美味しくないペースト食のようなイメージを持つ方もいると思います。しかし現在は、宇宙で食べられる日本食（宇宙日本食）が **50品目** 開発されています。

## 【加水食品】

インスタント麺や白米・粉末のお茶など、水やお湯を加えて食べる物。

## 【自然形態・半乾燥食品】

そのまま食べられる加工食品。羊羹やキャンディーなどの菓子類の他に、海苔などがあります。

## 【温度安定化食品】

レトルト食品や缶詰などの食品。カレーや金平ごぼう・ミネストローネ・焼き鳥・魚などがあります。

## 【調味料】

食品に味付けをするための調味料。醤油やマヨネーズなどがあります。地上では粉末状の塩コショウは、飛び散らないように液体になっています。

## ちなみに

宇宙空間に長期間滞在すると、無重力である為【筋肉の分解・骨のカルシウムの溶出】が増加してしまいます。特に溶出したカルシウムは尿へ排泄される為、宇宙飛行士の方は地上にいるときより尿路結石になるリスクが高くなってしまいます。筋肉量・骨量低下に関しては、まだまだ研究が進められているようです！

スペースシャトルでの1番最初の食事は、サンドイッチを食べるという伝統が現在まで続いています！



## 宇宙食は宇宙飛行士だけの物じゃない?!

宇宙食は保存性に優れています。その為、宇宙日本食と認証された食品は簡易な審査で日本災害食学会の「日本災害食」に認証されています。もしもの為の非常食に、宇宙日本食を検討してみてください！

