

いただきます。

R3.
7月号



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

7月は七夕さま・下旬にはやぎ座流星群・

みずがめ座流星群が夜空を彩ります。

国際宇宙ステーション(きぼう)を見たことがありますか?

地上から約400kmの上空を秒速約7.7km(時速約27,700km)で飛行していて、地球を約90分で1周、1日で約16周します。

肉眼で見ることができません。残念なことに7月1日前後深夜1時頃で、地平線に近いのではっきり見えませんが、条件が揃うと日中でも夜でも見ることができます。私も何度か光る”きぼう”を見て手を振りました。(向こうからは見えません)

宇宙に行ってもお腹は空きます!

宇宙ステーションでは、どんなものを食べてるの?



マーキュリー時代の宇宙食
(1962年~63年) 資料: NASA



ジェミニ時代の宇宙食
(1963年~68年) 資料: NASA



アポロ計画時代の宇宙食

宇宙食の条件

宇宙食となるために決まりがあります。

- ・長期保存が可能であること。
- ・できるだけ軽量であること。
- ・強い臭気を伴わないこと。
- ・飛散しない。
- ・栄養価が優れていること。
- ・温度変化や衝撃に耐えること
- ・特別な調理を必要としない。

毛利衛さんは、納豆をリクエスト
しましたがNGでした。

△※

現在では、宇宙で食事を戻す技術・冷凍・冷蔵技術が開発され、生野菜や果物も食べられているそうです。

ホテイの焼き鳥缶が宇宙食に認定されたり、今までNGだったラーメンも高度が高いと沸点が低い課題を解決し、低い温度でもおいしく食べられるラーメンを持ち込めるようになっています。宇宙やぎそば UFO という商品もあります。

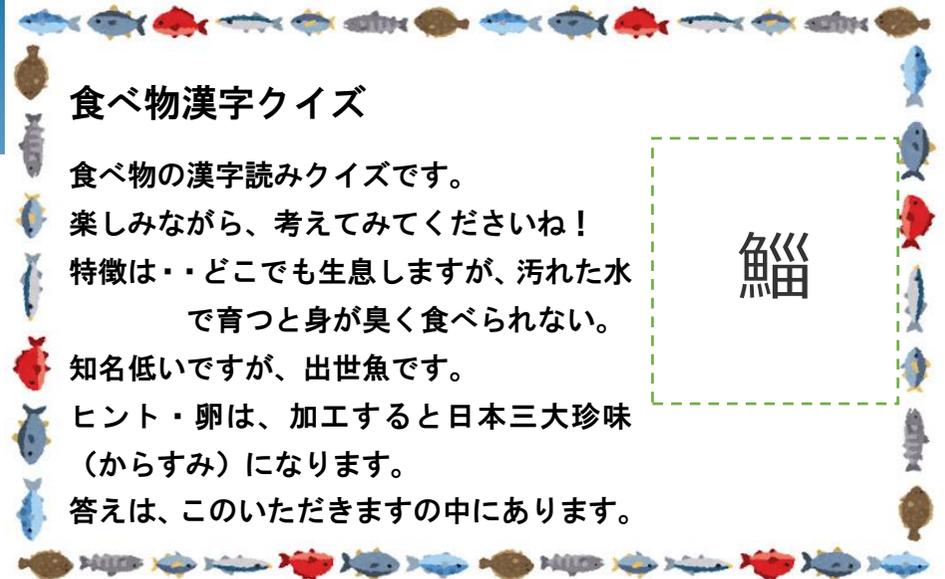
無重力で長期にわたり生活すると、筋肉が重力の刺激がなく衰えるため、宇宙船クルーたちは、毎日筋カトレーニングを行い、それ以外でも自主トレを行っているとのこと。

筋力を保つためには、やはり良質のたんぱく質を食べる必要があります。また、限られた食品の中から体調を整えるため、また宇宙の中で体力が消耗するのを補うため、食事は食べなければならないものです。

災害食で美味しそうなものが増えたなと思いませんか?

アルファ化米おにぎりやレトルトの食事は、宇宙食の開発を応用したです。宇宙食は身近にあります。

(参考:) 宇宙航空研究開発機構



食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね!

特徴は・どこでも生息しますが、汚れた水で育つと身が臭く食べられない。

知名低いですが、出世魚です。

ヒント・卵は、加工すると日本三大珍味(からすみ)になります。

答えは、このいただきますの中にあります。

鯰