



## 宇宙食にはどんなものがあるの

### 乾燥食や自然食など

初めのころの宇宙食は、固形食やチューブに入った物でしたが、宇宙飛行士が、長い時間、宇宙にいるようになるにつれて、宇宙食はだんだん改善されてきました。現在では、チューブに入った物ではなく、乾燥食から自然のものまで、いろいろあります。

乾燥した物には、スクランブルエッグ、コーヒー、スープ、オレンジジュースなどがあって、これに水を加えてもとの形にもどし、食べたり飲んだりしています。

また、チキンやステーキなどもあり、ふくろやかんづめに入っています。これを食べるときは、オープンで温めます。

そのほかに、ドライフルーツのように、半乾燥状態にした物や、パン、クッキー、ピーナッツ、果物、生野菜のように、そのまま食べられる物があります。

### 栄養のバランスが取れている

宇宙食に乾燥した物が多いのは、重さを軽くすることと、よく保存ができるようにするためです。

宇宙に冷蔵庫を持って行くのは、むずかしいことですが、もし、持って行ったとしても宇宙では、地球の引力のはたらきを受けないので、冷蔵庫の中で、地上の冷蔵庫のように対流（物が温まったり、冷えたりするときの水や空気の動き）が起きせん。それで、中の物が平均して冷えないために、冷気ファンを動かさなければなりません。

宇宙食は、毎日2800キロカロリーになるように計算されていて、いろいろな栄養がかたよらないように、バランスよく組み合わせられています。（監修・国司 真）

