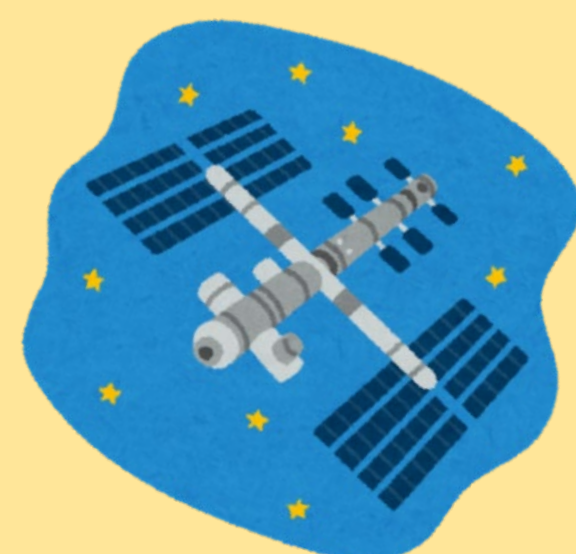


うちゅうしょく

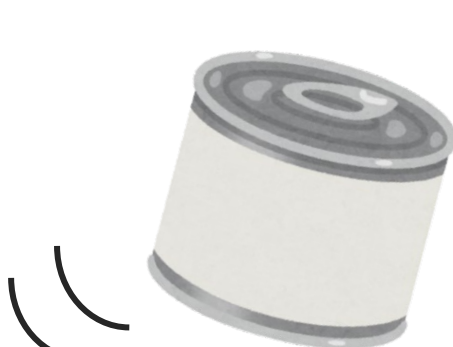
宇宙食

食べてみたいな

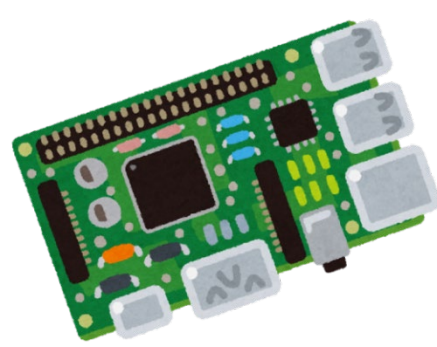
うちゅう かつやく うちゅう ひこうし
宇宙で活躍する宇宙飛行士ってかっこいいですね！
ここで紹介する「宇宙食」は、うちゅう ひこうし
宇宙飛行士にとって
楽しみのひとつというだけでなく、健康を守るためにも
とても大切なものです。



うちゅう ひこうし うちゅうせん
宇宙飛行士が生活する宇宙船はこんなところ！



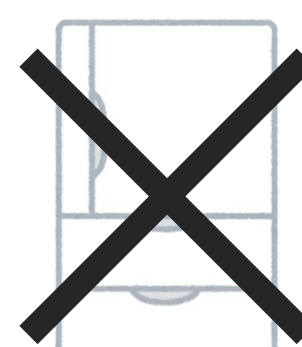
ものに
重さがない



せいみつ きき
精密機器が
たくさん



小さな火事
でもキケン



れいぞうこ
冷蔵庫がない



すぐに地上
に帰れない

うちゅう うちゅうしょく
宇宙に持って行ける宇宙食とはどういうもの？

- せいみつ きき 精密機器がこわれないように、みな と ち 水や粉が飛び散らないもの
- 空気をよごさないように、細かい粉や強いにおいを出さないもの
- もえにくいようき 容器に入っているもの
- ひ 冷やさずに長い間保存できるもの
- しょくちゅうどく 食中毒にならないもの

ハサップ ほうほう えいせい
HACCPという方法で衛生に
気をつけて作られています。

うちゅうしょく
宇宙食にはどんなものがあるの？

日本で作られている宇宙食の例



せきはん
赤飯

アルファ化（かんそう 乾燥）させた
ごはん ぼそん
ご飯が保存用のチューブに
入っています。



しょうゆラーメン

めん
麺はひと口サイズのかたまり
で、スープもドロツとしている
ので飛び散りません。



ようかん

もともとしょうみ きげん
賞味期限の長い
ようかんですが、ふつう
よりえいせい
衛生に気をつけて作る
ので、1年間もちます。

せきはん
赤飯やラーメンはお湯を入れて
やわらかくして食べます。



しょっき うちゅうしょく
食器にうつした宇宙食



うちゅうしょく
昔の宇宙食は、ひと口サイズの
こけいしょく
固形食やゼリー食でしたが、
現在は、わたしたちがふだん
げんざい
食べている食品と見た目も味
もほぼ同じうちゅうしょく
宇宙食を作ることが
できるようになりました。

うちゅうしょく
宇宙食はどうやって作るの？

うちゅうしょく
宇宙食の作り方のひとつであるフリー
ズドライは、いろいろな食品を長い間
ぼそん
保存でき、味もほとんどかわりません。



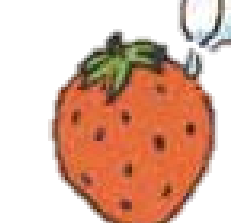
① 食品をこお
凍らせ、
水分を氷のツブにします。



② じょうたい
真空状態にすると氷のツブ
が外に出ていきます。



③ かんそう
乾燥させると
フリーズドライ食品かんせい
完成！



④ 水をくわ
加えると食感や味は
ほぼ元どおり！

うちゅうしょく
宇宙食を食べてみたい！

画像の引用元：JAXA

うちゅうしょく つうはん
宇宙食はインターネット通販
などで買うことができます。
次のマークを目印に探してみ
てください。



にんてい
認定食品

うちゅう
宇宙日本食と
作り方が同じ



とうさい
搭載同等品

うちゅう
宇宙日本食と
ようき
容器も同じ

画像の引用元：食品安全委員会

画像の引用元：JAXA