

宇宙食としての災害食の利用 血糖値測定による食後の高血糖予防

The use of the disaster food as space foods - The hyperglycosemia prevention by the blood sugar level measurement after a meal-

*近藤 祥子¹、片山 直美¹

*shouko kondou¹, Naomi Katayama¹

1.越原学園 名古屋女子大学 家政学部 食物栄養学科

1.Nagoya Women's University

宇宙食は3年以上常温で保存可能である必要がある。それは現在地球上で用いられている災害食と同じである。災害食は栄養バランスよりも保存性と簡易性が求められる。しかし宇宙食の場合、長期間の滞在における健康管理のための栄養バランスも求められる。

宇宙食における糖分、塩分に関する食事管理を行うことは、今後、宇宙滞在が1年以上に及ぶことを考えると必須である。

災害食を宇宙食へ応用するために、今回摂取する塩分に着目して献立作成を行った。1週間10g以下になるように献立を作成した。その献立の血糖値を測定した。

現在市販されている災害食を利用し、栄養バランスと塩分を管理することで、宇宙でも地球でも役立つ献立を作成したので報告する。

キーワード：宇宙食、災害食、血糖値、市販品

Keywords: Space foods, Disaster food, Blood sugar level, Marketing product