

災害食の宇宙食としての利用－食塩濃度調査

The use of the disaster food as space foods

-Salt density investigation-

*片山 直美¹*Naomi Katayama¹

1.名古屋女子大学 家政学部 食物栄養学科

1.Nagoya Women's University

災害食を宇宙食に利用するためには、糖質と塩分量を調べる必要があります。食後の高血糖は糖尿病を引き起こします。宇宙では筋肉量が減少してしまうため基礎代謝が落ちます。そのため糖質摂取量には注意が必要です。同様に塩分量の摂取にも注意が必要です。浮腫を敷設必要があるからです。そこで本研究は市販されている災害食に含まれる塩分量を調べました。一日の塩分摂取量が10g以下になるような組み合わせを考えました。糖質量もできるだけ少なくなるように組み合わせました。ビタミンやミネラルについても計算しました。やはり不十分な栄養素はサプリメントで取る必要があると考えました。

キーワード：宇宙食、災害食、市販品、食塩含有量

Keywords: Space foods, Disaster food, Marketing product, Salt content