

目次

はじめに

- ① 宇宙食の歴史 1
 - 1.1 黎明期 1
 - 1.2 宇宙食の歴史に革命をもたらしたアポロ計画 2
 - 1.3 スペースシャトルの時代 6
 - 1.4 国際宇宙ステーションの時代 7
 - 1.5 宇宙日本食の誕生 8
 - 1.6 国際ワーキンググループ 10
- ② 宇宙食に求められる条件 12
 - 2.1 宇宙環境が身体に与える影響 13
 - 2.2 ISS ミッションにおける宇宙飛行士の栄養要求 17
- ③ NASA アポロ計画で導入された食品加工技術 23
 - 3.1 レトルト殺菌技術 23
 - 3.2 凍結乾燥による保存技術 25
 - 3.3 総合衛生管理 (HACCP) 26
- ④ 現在の宇宙食 28
 - 4.1 NASA の宇宙食 28
 - 4.2 ロシアの宇宙食 33
 - 4.3 中国の宇宙食 38
 - 4.4 その他の国の宇宙食 38

⑤	日本の宇宙食（宇宙日本食）	43
5.1	『宇宙日本食』誕生まで	43
5.2	宇宙日本食のコンセプト	45
5.3	宇宙日本食の認証基準	45
5.4	日本独自のパッケージの開発	60
5.5	ラベリング（表示）	66
5.6	宇宙日本食認証のための JAXA 分科会	68
5.7	開発された宇宙日本食	71
⑥	日常生活に生きる宇宙食の技術	99
6.1	災害食	99
6.2	介護食としての利用	101
6.3	機能性食品としての利用	102
⑦	未来の宇宙食	104
7.1	火星探査飛行に対応する技術開発	104
7.2	3D プリンター活用	105
7.3	植物栽培	106
	おわりに	108
	面白くて役に立つ（コーディネーター：西成勝好）	109
	索引	114

Box

- | | |
|----------------|----|
| 1. 宇宙で味覚は変わるのか | 16 |
| 2. 水 | 25 |
| 3. 放射線殺菌食品 | 33 |
| 4. 宇宙食のナトリウム量 | 48 |