

宇宙食は地上の食品と何が違う？

必要な栄養やカロリーは地上とほぼ同じ。違うのは、宇宙で安全に食べるための条件と、JAXAが認証する「宇宙日本食」の仕組みです。

食べる量が同じなら、
違いはどこにあるんだろう？



必要なカロリーは地上とほぼ同じ

45歳・体重70kgの男性の1日の必要カロリー

2,875 kcal

JAXAは地上とほぼ同じとしている

- 例外

船外活動の日は**500kcal**を余分にとる

- 求められる条件

容器・包装が燃えにくい／常温で長期保存／衛生性／飛び散り・粉・においを出さない

違いは栄養の量ではなく、**宇宙で安全に食べるための条件**

JAXAが分ける宇宙食の4つの種類

01 加水食品 REHYDRATABLE

水やお湯を注いで食べる（ご飯類・麺類・粉末飲料）

フリーズドライなど

02 温度安定化食品 THERMOSTABILIZED

開けてそのまま、または温めて食べる（カレー・魚の缶詰）

レトルト・缶詰

03 自然形態食品・半乾燥食品 NATURAL FORM

袋を開けてそのまま食べる（羊羹・ビスケット・海苔）

04 調味料 CONDIMENTS

塩とこしょうは飛び散らないよう液体に

マヨネーズ・醤油

日本の食品は、どうやって
この仲間に入るんだろう？



宇宙日本食が宇宙へ届くまで

STEP 01

相談・提案

食品メーカーなどが宇宙
日本食事務局へ相談し、
サンプルで適性評価



STEP 02

審査

一次審査、試験・検査、
製造場所の立入検査を経
て二次審査



STEP 03

認証

覚書を結び、JAXAが認証
書を発行



STEP 04

搭載

宇宙飛行士の試食結果な
どを踏まえ、JAXAが品目
と数量を決めて発注

認証はゴールではなく、**搭載の候補になるための条件**

まとめ | 宇宙食と宇宙日本食

- 01 必要カロリーは地上とほぼ同じ。船外活動の日は500kcalを上乗せ
- 02 違いは容器の燃えにくさ、常温保存、飛び散らないことなどの条件
- 03 宇宙日本食の認証数は25社／団体・43品目（2026年10月時点）

宇宙での暮らしを知る入り口として、
まず食事から知っておこう

認証された食品は、災害食の審査も
一部省略できるようになったんだよ

