

宇宙食としてのバターとチーズの可能性

Possibility of butter and the cheese as space foods

*新美 鈴奈¹、中山 ゆい²、近藤 祥子²、片山 直美^{1,2}

*niimi suzuna¹, Yui Nakayama², Shoko Kondo², Naomi Katayama^{1,2}

1. 越原学園名古屋女子大学、2. 越原学園名古屋女子大学大学院生活学研究科食物栄養学専攻

1. Nagoya Women's University, 2. Graduate school of Nagoya Women' University

宇宙において、動物性たんぱく質や脂質を確保するために、バターやチーズを用いた調理済み食品並びにバターやチーズの各種調理方法を利用して保存することが重要であると考ええる。

チーズは乾燥しやすいため、湿度の高い野菜室で保存し、冷凍保存は風味が悪くなるのを避ける必要がある。高温も避ける必要がある。周りの臭いも吸収するため、他の食品との接触を避ける必要がある。しかし、加熱料理に使用するのであれば、冷凍保存でも問題はない。保存の適温は5度～10度、湿度は80%くらいである。栄養素は牛乳の10倍である。ミネラル（Na,K,Ca,Mg, P,Fe,Zn,Cu,Mn）、ビタミン（A,D, E,K,B1,B2,パントテン酸）が含まれている。

バターは28度から33度で溶けてしまうので室温が18度以下でなければいけない、また一度溶けてしまうと成分と油が分離してしまうので、保存温度2～6度でできる限り空気に触れないようにして冷蔵庫で保存するとよい。また、バターも周りの臭いを吸収しやすいので臭いの強い物とは分けて保存する必要がある。そのため、バターは冷凍保存することが良い。開封後であっても3～4週間、密閉容器であれば1年間の保存が可能となる。栄養素もミネラル（Na,K,Ca,Mg, P,Fe,Zn,Cu,Mn）、ビタミン（A,D, E,K,B1,B2,パントテン酸）が含まれている。乳脂肪分の消化率は97～99%であり消化管への負担が少なく必要な栄養素吸収できるメリットがある。

キーワード：バター、チーズ、宇宙食

Keywords: Butter, Cheese, Space food