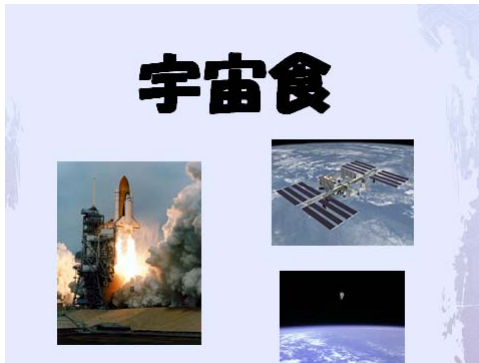


第IV部 2章

WEB4-2-1. 宇宙食の例



宇宙環境下で推奨される栄養素摂取量 (男)

- ◆ エネルギー： $1.7 \times (15.3W + 679) = \text{kcal/d}$
70 kg → 3000 kcal/d
- ◆ タンパク質：全エネルギーの12~15%
90~110gのタンパク質
- ◆ 炭水化物：全エネルギーの50~55%
375~415gの炭水化物
- ◆ 脂質：全エネルギーの30~35%
100g~120gの脂質

