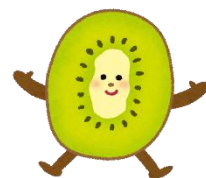




# キウイフルーツについて



## キウイフルーツの栄養

キウイフルーツにはビタミンCをはじめ、ビタミンE、食物繊維、カリウムなどの栄養素が多く含まれます。生のまま食べられるので、加熱に弱い栄養素も丸ごと摂ることが出来ます。

また、キウイフルーツ特有の酵素であるアクチニジン<sup>1</sup>は、消化を促進させ、胃もたれや胸やけなどの消化不良を防ぐ効果があります。

## キウイフルーツの種類

店頭でよく見かける代表的な品種にグリーンキウイ（緑肉種）とゴールドキウイ（黄肉種）があります。味の違いだけではなく、含まれる栄養素にも違いがあります。

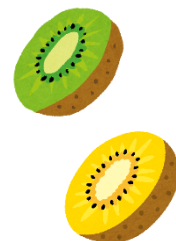
- ・グリーンキウイ・・・さわやかな酸味が特徴。食物繊維が豊富なので、便秘気味の方におすすめです。
- ・ゴールドキウイ・・・甘味が強く、酸味が少ない。ビタミンCが特に豊富で、1個で1日分をカバーできるほど。風邪の予防や、疲労回復、肌の健康維持に。

グリーンキウイとゴールドキウイの栄養成分比較（可食部100gあたり）

※キウイフルーツ1個は約100g



	グリーンキウイ	ゴールドキウイ
ビタミンC (mg)	71	140
ビタミンE (mg)	1.3	2.5
食物繊維 (g)	2.6	1.4
カリウム (mg)	300	300



## キウイフルーツの旬

1年中手に入りやすいキウイフルーツですが、国内産のキウイフルーツは、12月～4月頃に店頭に出ます。4月～12月頃は外国産（主にニュージーランド）が店頭に出ます。

## 保存方法

触ってみてやわらかいものは完熟しているので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で1週間程度保存できます。かたいものは未熟なので常温で保存します。早く食べたいときは、リンゴやバナナと一緒にビニール袋に入れて保存すると早く熟します。