

キウイ



ビタミンC

食物繊維

カリウム

葉酸

ビタミンE

国産キウイの旬は冬から春にかけて。
冬に収穫された国産品は糖度が高いのが特徴です。
キウイには注目すべき栄養素がたくさんありますが、中でも特に注目のビタミンCと食物繊維の効果を紹介します！

ビタミンCの含有量がトップクラス！

100g当たりの**ビタミンC含有量はイチゴやレモンよりも多いのが特徴！**
キウイにはクエン酸やリンゴ酸などのエネルギー転換を促進する有機酸類も含まれているため、相乗して疲労改善効果が期待できます。

食物繊維の量に注目！

キウイ1つでバナナ2本分の食物繊維が摂れます
また、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のバランスが良く、**腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラのバランスを良くする働き**があります。

キウイの食べ頃は？

キウイは熟すほど果肉に含まれるブドウ糖や果糖がビタミンCに変化します。追熟すると硬めのものに比べて**ビタミンCが30%アップ！！**



このように縦で持ち、軽く押して
耳たぶくらいの硬さなら食べごろです♪