



## キウイフルーツ

キウイフルーツの旬はいつ頃かご存知ですか？輸入物もあり、一年中手に入る果物ですが、国内産のキウイフルーツは12月頃に旬を迎えます。また、果肉の色（緑・黄）によって栄養素の量が異なり、うまく使い分けることで健康づくりに役立てることができます。今回は身近な果物“キウイフルーツ”の栄養の特徴や選び方・食べ方のポイントをご紹介します。

### ◆キウイフルーツの栄養

#### グリーンキウイとゴールデンキウイ、私に向いているのはどっち？

キウイフルーツ1個(100g)当たりの栄養素をグリーンキウイ（緑の果肉）とゴールデンキウイ（黄の果肉）で比較しました。



	グリーン	栄養素	ゴールデン
	53kcal	エネルギー	59kcal
	2.5g	食物繊維	1.4g
	33mg	カルシウム	17mg
	66μg	β-カロテン	38μg
	1.3mg	ビタミンE	2.5mg
	69mg	ビタミンC	140mg



バナナ  
約3本分の  
食物繊維

レモン8個分  
以上の  
ビタミンC

グリーンキウイ⇒便秘やカルシウム不足が気になる方におすすめ  
ゴールデンキウイ⇒風邪気味の方、体が冷えやすい方におすすめ

### この栄養素に注目!

キウイフルーツ特有の栄養素

#### 「アクチニジン」

肉や魚などのたんぱく質を分解する酵素で、消化を助けてくれます。そのため、食後のデザートにキウイフルーツを食べると、消化が助けられ、胃腸の負担が軽くなります。また、キウイフルーツの果汁にかたい肉を漬け込むと、肉がやわらかくなるので、下処理におすすめです。

### ◆選び方と目安量

- 形：きれいな楕円形（傷や傷みがない物）
- 色：果皮の色は明るい茶色
- 毛：全体にうぶ毛\*がついている物
- \*うぶ毛⇒品種によってない物もあります。
- 1日の目安量：キウイフルーツ2個（200g）
- 糖分が気になる方は1個～1個半が目安です。

### ◆家庭でおいしく熟させるポイント

- 乾燥を防ぐため、ポリ袋に入れて、20℃前後の部屋に置きます。リンゴやバナナと一緒に袋に入れると早く熟します。熟したキウイフルーツは冷蔵庫で2～3時間冷やすとおいしく食べられます。
- キウイのお尻と軸の頭の部分を指先で挟むように持ち、お尻の部分を軽く押して弾力を感じられれば食べ頃です。

### ◆おいしい食べ方

＜ゼリーを作る場合＞  
ゼラチンを使う場合、キウイフルーツに含まれる**アクチニジン**により、ゼラチンのたんぱく質が分解されてしまい固まりません。ゼリーを作る場合は、寒天を使用するか、キウイフルーツに火を通してアクチニジンの働きを止めてから作りましょう。

#### ＜ヨーグルトに混ぜる場合＞

乳酸菌たっぷりのヨーグルトに、食物繊維が豊富なグリーンキウイを組み合わせることで、腸の働きを整えるのに役立ちます。ただし、時間が経つと**アクチニジン**の働きにより、苦味が出てしまいます。ヨーグルトに混ぜたらすぐに食べるようにしましょう！

### ★簡単レシピ★ シュワシュワキウイゼリー

【材料】（5個分）

- キウイフルーツ・200g
- 粉寒天・・・2g
- ラカントS顆粒・・・大さじ1
- 水・・・200ml
- Okcalのサイダー・500ml

【作り方】

- ① キウイフルーツは飾り用を取り分け、残りはフォークなどで粗くつぶす。
- ② 鍋に＜A＞を入れて、たえず混ぜながら火にかける。沸騰してから2～3分混ぜ続ける。
- ③ ②に①のつぶしたキウイを入れて1～2分煮る。
- ④ サイダーを100mlぐらい入れ、良く混ぜる。その後、300mlを入れてさっと混ぜる。
- ⑤ 静かに器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 飾り用のキウイフルーツをのせ、残りのサイダーをかけて出来上がり。

＜A＞  
砂糖や普通のサイダーを使うより、48kcal(ゼリー1個当たり)減らすことができ、エネルギーのとり過ぎが気になる方におすすめです。

ポイント 砂糖や普通のサイダーを使うより、48kcal(ゼリー1個当たり)減らすことができ、エネルギーのとり過ぎが気になる方におすすめです。



調理時間  
約15分  
(冷やす時間は除く)

エネルギー：22kcal たんぱく質：0.4g  
食物繊維：0.9g（ゼリー1個当たり）

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問  
に管理栄養士がお答え  
します

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283