

キウイフルーツ

トップクラスの栄養満点度！

ビタミンやミネラル、食物繊維、クエン酸、リンゴ酸など栄養成分が豊富に含まれる果実です。生で食べられるので、加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごと摂れます。

キウイフルーツの栄養効果

たんぱく質分解酵素 アクチニジン

- 胃もたれ予防
- 胸やけ予防

加熱すると酵素の働きが失われてしまいます

お肉を柔らかくしてくれます
下準備やソースにおすすめです

酸味成分 リンゴ酸・クエン酸

- 疲労回復

疲労物質である乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあるため、疲労の蓄積を抑制し疲労回復に役立ちます

若返りのビタミン ビタミンE

- 老化防止
- 血行不良の改善
→冷え性・肩こり・腰痛
- 美肌・美白

キウイフルーツの種類

キウイフルーツには、様々な品種があります。その中でも代表的な2種をご紹介します！

グリーンキウイ（ハイワード）

果肉の色はエメラルドグリーンで酸味と甘味のバランスが良いのが特徴です。野菜の摂取量が低い現代人が不足しがちな食物繊維が1個に約2.5g含まれています。食物繊維には血糖値の上昇を抑制悪玉コレステロールの減少便秘を解消する働きがあります。



グリーンキウイ1個で
不足しがちな食物繊維が補える

目標量

18g以上

女性の1日
平均摂取量

15.9g

⇔
2g不足

ゴールドキウイ

果肉の色は黄色で糖度が20度前後と高く甘みの強いのが特徴です。日持ちが悪く、旬の5~8月頃のみ出荷されます。ゴールドキウイ1個のビタミンCは約150mg！ビタミンCには免疫力アップストレスへの抵抗力を強化する美肌・美白の働きがあります。



ゴールドキウイ1個で
1日に必要なビタミンCが摂れる

推奨摂取量

100mg

ゴールドキウイ
含有量

約150mg

※参考文献：ゼスプリ公式サイト キウイと栄養

\\ほっと一息ティータイムに// キウイネード



【材料】（カップ1杯分）

キウイフルーツ	1/2個
レモン汁	小さじ2
はちみつ	大さじ1.5
お湯	200ml



疲労回復、美肌
風邪予防などに役立つ
ビタミンCもたっぷり！

【作り方】

- 1.キウイの皮をむいて、輪切りにする
- 2.レモン汁とはちみつをカップに入れてお湯を注ぎかき混ぜる
- 3.キウイを入れて完成

オススメ 健康食品



糖質が気になる
あなたに！

甘さをガマンしなくていい！

カラダ想いの甘いごほうび

クセになるおいしさ！低糖質ナッツシリーズ



699円（税込）



1058円（税込）

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

5・6月の開催日

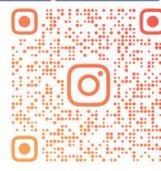
【富田林】ご予約受付中
5/8(水)・6/12(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
5/17(金)・6/21(金)
河内長野市立交流センターキックス
5/19(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO