

キウイフルーツ

～1個で1日分のビタミンC～



キウイフルーツのプロフィール

【分類】マタタビ科マタタビ属

【原産地】中国南部

【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ(国産)

【主な栄養成分】ビタミンC、食物繊維、カリウム、アクチニジンなど

解説 KAORU

キウイフルーツのチカラ

ビタミンC

美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に



アクチニジン

胃もたれ予防に肉を柔らかくする作用があり、肉・魚料理と一緒に取ると消化を促進



食物繊維

便秘解消や肥満予防に



カリウム

高血圧予防やむくみ改善に



選び方

傷やしわがない

産毛が均一で密に付いている

丸みを帯びた楕円(だえん)形でずっしりとした重さ

食べ頃

軸の部分(頭とお尻)を指で押したとき弾力を感じ、指が少し沈むくらい

変色
部分的に柔らかいと傷んでいるかも……

NG

保存方法

冷蔵保存

キウイフルーツから出るエチレングスガイ他の食材に影響するかも……



ポリ袋の口はしっかり縛ってね

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

重ならないようにね



未熟なものは追熟

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包む

でんぷんが糖化し甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く直射日光の当たらない場所で常温保存



楽しみ方・食べ方のコツ

軸の取り方



端にナイフを入ると堅い軸で止まる。そのまま一回り切り込みを入れ、へたをくると回すと簡単に取り除けるよ

いろいろな食べ方

スライスしてサラダに

つぶしてソースやドレッシングに

そのまま生で



栄養を無駄なく摂取できおなかめ!



スムージーに

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載の際のお名前はイニシャルとなります。