

# キウイフルーツ

国産のキウイフルーツは秋に収穫され、追熟して甘くなって、冬に流通されます。

キウイフルーツには緑色、黄金色や種のまわりが赤くグラデーションされた品種があります。

未熟（果肉が固い）の時は…りんごやバナナと一緒にビニール袋に入れて保存すると追熟の進み具合が早くなります。

輸入のキウイフルーツの

収穫時期は、

北半球と南半球の季節は逆転するため、

日本の収穫時期が異なります。

南半球は3月頃に秋を迎え、

収穫期に入ります。

日本でも年間通して

おいしく食べることが出来ます。

## 夏のおすすめ食材

ビタミンCが豊富です。コラーゲンの合成や免疫力を高める働きがあります。風邪やストレスへの抵抗力を強める効果があります



ゴールデンキウイはグリーンキウイの約2倍の量のビタミンCが含まれています。ビタミンCは過加熱に弱いので、生で食べることがおすすめです。

食物繊維が多く含まれています。腸の働きを整え、便秘を解消します。



グリーンキウイはゴールデンキウイの約2倍の量の食物繊維が含まれています。

タンパク質分解酵素、アクチニジンが含まれているのも特徴的です。肉や魚料理と一緒に摂ると、消化が促進されて胃もたれを防ぐ働きがあります。

北半球  
収穫期：10～11月頃  
食べ頃：10～4月頃



南半球  
収穫期：4～6月頃  
食べ頃：4～12月頃

国産のキウイフルーツの収穫時期は、本来10月～11月にかけてとされています。

完熟後に収穫するより、  
収穫してから追熟するほうが  
糖度が増えておいしくなる果実  
であるため、収穫時期がわかりづらい  
という特徴があります。

他にも…

カリウム・鉄・ビタミンEなど  
多く含まれている  
キウイフルーツですが、  
単一だけでは発揮されないため、  
バランスのよい食事を  
心がけることが大切です。