

# キウイの栄養

国内で流通するキウイには、主に国産とニュージーランド産があり、国産は11月から4月頃、ニュージーランド産は5月から12月頃に旬を迎えます。そのため1年を通してキウイを食べることができます。

キウイは栄養価の高さから「フルーツの王様」とも言われています。栄養価と効果について調べました。

## ビタミンC

美肌効果や疲労回復、免疫の維持

## カリウム

むくみの解消

## 食物繊維

水溶性、不溶性の二種類の食物繊維が腸内環境を改善

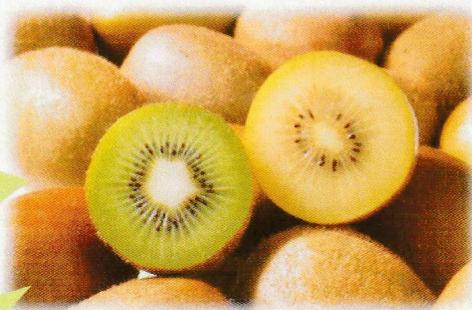
葉酸、鉄  
貧血の予防

## アクチニジン

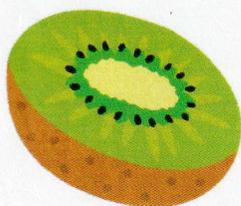
タンパク質を分解し、消化を促す

## ポリフェノール

抗酸化作用で老化の防止



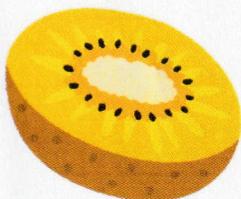
## 種類で栄養価にも違いがある！



### グリーンキウイ

酸味と甘みのバランスが良い

食物繊維、アクチニジンが多いためお腹の調子を整えたい方におすすめ



### ゴールドキウイ

甘みが強く食べやすい

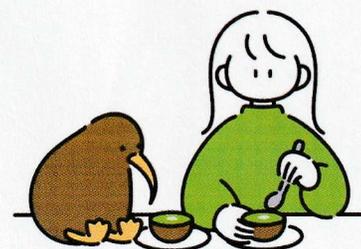
ビタミンCが豊富で、一個で一日に必要な量が摂れる

免疫力をアップさせたい方におすすめ

キウイの栄養は加熱すると失われてしまうものが多いため、生のままで食べるのがおすすめです。



ヨーグルトやスムージー、サラダなどに入れて、手軽に食事に取り入れてみてください。



ぼく、キウイ

2026年 3月 栄養便り

大島眼科病院 栄養課