

キウイ★ゴールドと

グリーンの違いは？

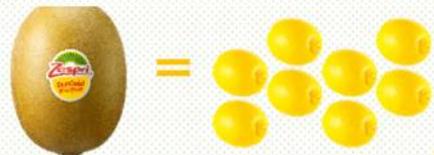


ビタミンCや食物繊維、たんぱく質、鉄など、17種類の栄養素がどれくらい含まれるかを比較した「栄養素充足率スコア」で、キウイフルーツは果物の中でもトップクラス。小さな果実1個に食物繊維やビタミン、ミネラルなど様々な栄養素がぎゅっと詰まっています。日々の食事の栄養バランスを補うのにぴったりの果物なのです。



どのような効果を期待できるかで使い分けをするとよいです

* 美肌効果を高めたり、免疫力をアップさせたい、疲労を軽減したいという人には、**ビタミンCが豊富なゴールド**がオススメです。グリーンキウイの2倍も含まれています。



* お腹の調子を整えたい、便秘解消をしたい人には、**食物繊維が豊富なグリーン**がオススメです。

グリーンキウイの食物繊維は
バナナ約3本分*



* お肉を食べたあとなど胃腸の負担を和らげたい、料理のときお肉を柔らかくしたい場合は、**たんぱく質分解酵素であるアクチニジンが多く含まれるグリーン**がオススメです。



アクチニジンはキウイアレルギーのアレルゲンのひとつでもあります。グリーンキウイを食べて口の中がイガイガしたり、痒くなったりする場合は、ジャムなど加熱加工したものか、アクチニジンを殆ど含まないゴールドを試してみてもいいでしょうか？

* **高血圧予防には**、カリウムをしっかりとり、過剰なナトリウムが体から排出されやすくなるのがわかっています。**グリーンキウイ**はカリウムが果物の中でもトップクラスです。



* **葉酸**は細胞の分化に働くため、胎児の正常な発育に欠かせないビタミンの1つです。また、正常な造血機能を保つためにも必要な栄養素で、不足すると貧血や神経障害が起こってしまいます。**葉酸は調理で失われやすい**ので、そのまま食べられるキウイフルーツがおすすめです。



キウイの
栄養密度は
リンゴの約6倍

