【他の果物との栄養素の比較】

毎日くだもの200グラム運動は1人1日200g以上の果物の摂取を推進する運動です。1日200gを目安にビタミン、ミネラル、食物繊維類を豊富に含む果物を食べると、健康を維持し、生活習慣病に対して高い予防効果があることがわかってきました。キウイフルーツは1個約100g、2個で効率よく栄養がとれます。毎日の食生活に、キウイフルーツをとり入れてみませんか。

温州みかん
(2個で約200g)

ビタミンC	64mg
食物繊維	2.0g
カリウム	300mg
葉酸	44μg
ビタミンE	0.8mg

ビタミンCを多く含む。
袋の部分には食物繊維が
豊富に含まれる。
旬は10〜1月。

日本なし
(1個で約200g)

ビタミンC	6mg
食物繊維	1.8g
カリウム	280mg
葉酸	12μg
ビタミンE	0.2mg

約90%が水分で、
カリウムを多く含む。
旬は8〜9月。

キウイ
(2個で約200g)

ビタミンC	138mg
食物繊維	5.0g
カリウム	580mg
葉酸	72μg
ビタミンE	2.6mg

身近な果物の中でも優れた
栄養特性を有し、ビタミンC、
食物繊維、葉酸などの
含有量が多いのが特徴。
通年食べられる。

バナナ
(2本で約200g)

ビタミンC	32mg
食物繊維	2.2g
カリウム	720mg
葉酸	52μg
ビタミンE	1.0mg

糖質が多く、時間がないときの
エネルギー補給にぴったり。
通年食べられる。

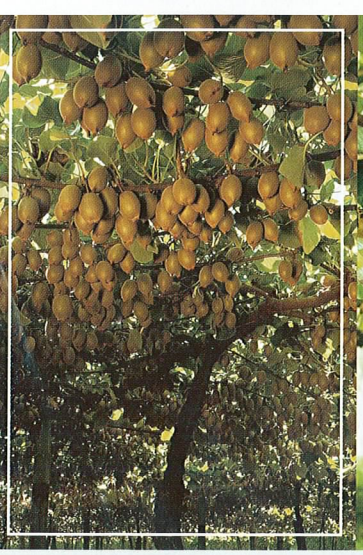
りんご
(1個で約200g)

ビタミンC	8mg
食物繊維	3.0g
カリウム	220mg
葉酸	10μg
ビタミンE	0.4mg

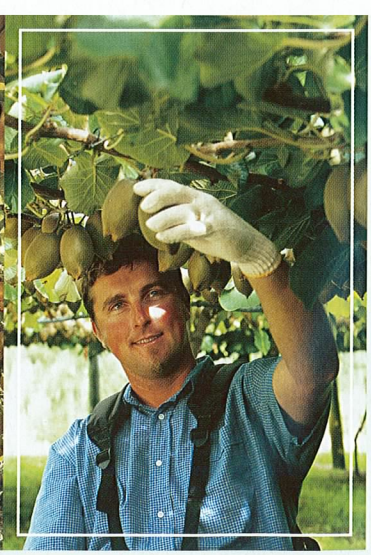
整腸作用のある
食物繊維ペクチンが豊富。
皮の部分が栄養豊富。
旬は9〜12月。

※果物の数は可食部200gを摂取するための果物の目安です。グラフはキウイフルーツの数値を100とした場合の栄養素の含有量を表記

【参考文献】・果物のある食生活推進全国協議会 毎日くだもの200グラム運動 http://www.kudamono200.or.jp
・五訂増補日本食品成分表:文部科学省 ・日本人の食事摂取基準(2010年版):厚生労働省



●果樹園



●収穫の様子

大切に育てられるキウイフルーツ

スプリキウイは、独自に開発した「キウイ・グリーン・メソッドプログラム」に従い、環境に配慮した栽培を行っています。つる性の植物なので、強風から守るため高さ10メートルほどの防風林で囲まれた畑で栽培されます。ニュージーランドでは、4月〜5月にかけてが収穫シーズンです。グリーンキウイは糖度、ゴールドキウイは果肉の色で収穫基準を設定。1個ずつ手作業で大切に収穫されます。

〔キウイフルーツの出回り時期(月)〕