

キウイフルーツの 豊富で役立つ栄養素

キウイフルーツには健康維持に欠かせないビタミン類、ミネラル、食物繊維などの栄養素のほか、生活習慣病の予防などに効果があるといわれている機能性成分が含まれています。キウイフルーツの主な栄養素を紹介しましょう。

ビタミンC

キウイ1個で1日にとりたいビタミンCの70%近くがとれる



ビタミンCは水溶性で加熱に弱く、調理によって失われやすいため、キウイフルーツなどそのまま食べられる果物なら効率よくとれます。また、ビタミンCは過剰にとっても体内に蓄積されずに排せつされてしまうので、こまめにとる必要があります。

また、キウイ1個でとれるビタミンCは69mgで、1人1日当たりのビタミンC摂取推奨量の70%近くをとることができます。

食物繊維

キウイ1個で1日にとりたい食物繊維の13~15% (不足分の約70%以上) がとれる



食物繊維は意識してとらないと不足しがちな栄養素です。1人1日当たりの平均的な食物繊維摂取量は、約15.2g。目標量に対して1.8~3.8g不足しています。キウイ1個を食べると2.5gの食物繊維がとれるので、不足分の約70~100%以上を補うことができます。

カリウム

そのまま食べられるキウイなら水に溶けやすいカリウムも、効率よくとれる



キウイ1個からとれるカリウムは290mgで、1日にとりたいカリウムの11~15%をとることができます。カリウムは水に溶けやすく、ゆでたり、煮たりなどすると約30%も失われてしましますが、生で食べられるキウイフルーツなら、効率よくとれます。

葉酸

そのまま食べられるキウイなら調理損失も少なく、効率よくとれる



葉酸は、水溶性で調理により損失しやすいので、生のまま食べられるキウイなら効率よくとることができます。また、葉酸が体内で働くためにはビタミンB12やビタミンCが必要です。キウイフルーツにはビタミンCも多く含まれています。

ビタミンE

キウイ1個でみかん3個分、りんご3個分のビタミンEがとれる



ビタミンEの消費をビタミンCが節減してくれるので、ビタミンEとビタミンCは一緒にとると抗酸化力がアップします。

主な機能性成分について

キウイフルーツには、健康と美をサポートする次のような機能性成分も含まれています。

ポリフェノール

キウイフルーツに含まれるポリフェノールは、ビタミンC、Eと同様、強力な抗酸化作用があり、体内で過剰に生成された活性酸素を除去する働きがあります。

有機酸

キウイフルーツの味を特徴づけているキナ酸をはじめ、クエン酸、リンゴ酸など多くの有機酸が含まれています。有機酸は疲労のもとである乳酸の生成を抑え、疲労を回復させたり、鉄分の吸収を高め、貧血を予防したりする働きがあります。

(グリーンキウイとゴールドキウイの栄養成分の違い)



●グリーンキウイ

ゴールドキウイに比べて、食物繊維が多く含まれています。酸味と甘みのバランスがよく、ジュシーです。



●ゴールドキウイ

グリーンキウイに比べて、ビタミンCの含有量が高いのが特徴です。日本人の味覚に合わせて、糖度が高く開発されました。