

Nutrition News 11月

キウイフルーツ



◎ 通年で売られているキウイフルーツの旬について? ~ 国産と外国産の違い ~ ◎

キウイフルーツの原産は中国で、その生育条件と気候風土が合うニュージーランドで改良が重ねられました。形がニュージーランドの国鳥である「キーウィ」に似ていることからキウイフルーツと呼ばれるようになり、1950年代に世界中に知れ渡りました。このニュージーランド産のキウイフルーツは、日本に輸入される中で約90%を占めており、旬は5月-12月頃です。一方、1960年代から国内生産が始まったキウイフルーツは11月-4月頃が旬となっています。



キーウィ

キウイ
フルーツ

最近の国産品には個性的な特徴をもった珍しい品種のキウイフルーツも数多く出回っています。特に香川県では珍しいキウイフルーツの栽培に熱心に取り組んでおり、濃い緑色で甘みが強い「香緑」、世界最大級の大きさ(1果あたり 200g前後)で甘みが強い「さぬきゴールド」、一口サイズで非常に甘みが強い「さぬきキウいっこ」など、色や大きさが違う様々なキウイフルーツが栽培されています。これからの季節は国産に切り替わる時期のため、普段スーパーなどで見かけることが少ない特徴的な国産キウイフルーツを取り寄せてみるのも良いかもしれません。



香緑



さぬきゴールド



さぬきキウいっこ

◎ キウイフルーツの栄養について ◎

キウイフルーツにはビタミンCが豊富に含まれており、特に黄肉腫では緑肉腫に比べて約2倍量のビタミンCが含まれています。また、食物繊維も豊富に含まれていますが、こちらは逆に緑肉腫の方が多く、黄肉腫と比べて約2倍量の食物繊維が含まれています。その他、キウイフルーツにはビタミンB6・E・K、葉酸、カリウム、マグネシウム、鉄、銅などの栄養素も含まれており、疲労回復やストレス解消、風邪予防、便秘予防、整腸作用など様々な良い効果が期待できます。また、キウイフルーツにはたんぱく質分解酵素であるアクチニジンが含まれているため、肉や魚料理などを食べる際に一緒に摂ると、消化が促進されて胃もたれを予防できます。

このように栄養豊富なキウイフルーツですが、あくまで果物なので糖質が多く、食べすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクがあります。病院の食事に出ている量を目安にして、適量摂取を心がけましょう。