



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2025年

3月1日

## キウイフルーツ

輸入品のイメージが強いキウイフルーツですが、今の時期は国産品も販売されています。キウイフルーツには様々な栄養素が含まれています。

成分	効果
ビタミンC	メラニン色素の生成抑制、抗酸化作用
ビタミンE	血行促進、抗酸化作用
クエン酸	疲労回復
食物繊維	整腸作用、コレステロールの吸収抑制

## キウイフルーツの種類

### グリーンキウイ

果肉が緑色のもの。酸味と甘みのバランスがよいのが特徴です。



### ゴールドキウイ

果肉が黄色いのが特徴。グリーンキウイの2倍のビタミンCが含まれています。



### レインボーレッド

種の周りの赤い色は強い抗酸化作用をもつアントシアニンが含まれています。酸味が少なく、甘みが強いです。



## 1日の適正量

厚生労働省によると1日にとりたい果物の量は「可食部(食べられる部分)で200g」とされています。キウイフルーツは1個100g程度です。グリーンキウイの場合、1個(100g)で1日に必要なビタミンCの約7割をとることができます。

カリウム制限が必要な方は病状に応じて調整が必要です。  
その他の疾患をお持ちの方も医師や管理栄養士に相談しましょう。



## 選び方・食べ方

褐色のうぶ毛が均一で密についている  
(グリーンキウイのみ)

表面にしわがない

重みがある



キウイフルーツにはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれています。アクチニジンには肉を柔らかくする働きがあります。肉料理の下ごしらえに使用したり、一緒に食べることで消化を助けてくれるため胃もたれの予防にもなります。

参考・引用

JAとれたて大百科 キウイフルーツ

<https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=100>

飯田 薫子, 寺本 あい. 『一生役立つきちんとわかる栄養学』. 西東社

過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook