

FF通信

旬の食材 **キウイ**



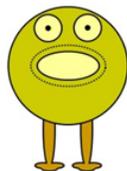
ビタミンC・E、食物繊維、カリウムがたくさん(^)
キウイ1個で1日に必要なビタミンCの70%がとれます！

便秘の解消や胃もたれの解消、がん予防も期待できます。

ヨーグルトと一緒に食べると効果アップ！

☞ビタミンE：細胞の老化防止、血行を良くする、抗酸化作用

☞カリウム：食塩の排泄を促進する。血圧を正常に保ち、むくみ予防に！



食べごろキウイのチェックポイント

グリーンキウイ

人差し指と親指でキウイを縦に軽く押して芯の硬さをチェック



やさしく押してね



少しへこむようなら
芯まで軟らかく熟している証拠(^o^)

ゴールドキウイ

ちょうど熟したところに店頭に並べられるのですぐにでもたべられます♪



すぐに食べられるよ♪



グリーンとゴールド。何が違うの？

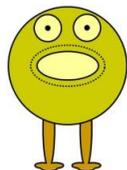
ゼスプリキウイの栄養成分 (可食部100gあたり)

	グリーンキウイ	ゴールドキウイ
エネルギー	65 Kcal	74 Kcal
ビタミンC	110 mg	130 mg
葉酸	31 ug	52 ug
ビタミンE	0.8mg	2.6mg
カリウム	300 mg	320 mg
食物繊維	2.4 g	1.7 g

分析機関：財団法人日本冷凍食品検査協会 平成20年5月27日測定

栄養成分に大差はないですが、
グリーンキウイはゴールドキウイに比べて食物繊維が多いです。
ゴールドキウイはグリーンキウイに比べてビタミンCが多いです。

さわやかな酸味がお好きな方は
グリーンキウイ♪
ジューシーな甘味がお好きな方は
ゴールドキウイ♪



キウイ豆知識

☞肉類を食べた後にキウイを食べると消化を助けてくれる

☞キウイは串切りにした方が甘味が均一になる



☞キウイに含まれるビタミンCはみかんの2倍



☞キウイが固い場合はりんごと一緒に袋に入れておくと早く熟する



キウイレシピ

キウイとクリームチーズのサンドイッチ



材料

ゴールドキウイ：1個
グリーンキウイ：1個
サンドイッチ用食パン：8枚
クリームチーズ：80g
グラニュー糖：大さじ1
ハム：4枚

作り方

- ①キウイは皮をむき、7mmの厚さに切っておく。クリームチーズは常温に戻してやわらかくし、グラニュー糖をかき混ぜておく。
- ②パンは8枚並べ、パンの両面にクリームチーズをぬり、キウイをたっぷりのせ、その上にハムをのせてはさむ。食べやすい大きさに切って、できあがり。

デザート用キウイソース



材料

グリーンキウイ：1個
りんご：1/4個
メイプルシロップ：大さじ2
シナモン：少々
ヨーグルト：2カップほど

作り方

- ①グリーンキウイは皮ごと7mmに切る。りんごは皮ごと7mmに切る。
- ②ボウルにキウイ、りんご、メイプルシロップを入れ、全体を混ぜる。ヨーグルトやアイスの上にかけてたりします!(^_^)!

文献：あたらしい栄養学、ゼスプリHP、調理力で健康プロジェクト
レシピ：ゼスプリHP