

キウイフルーツ

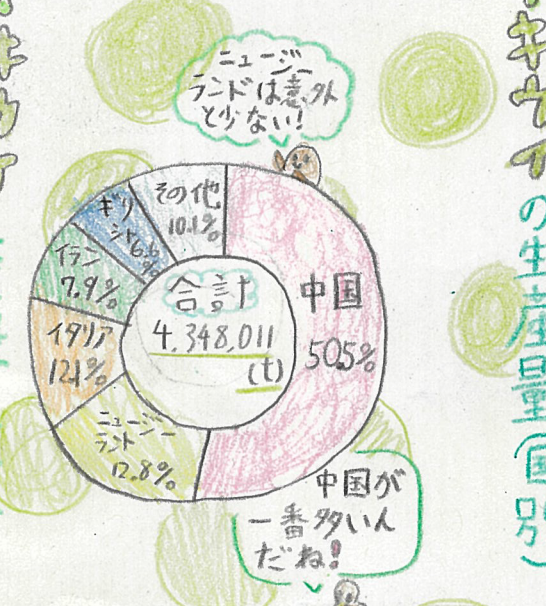
キウイの雑学

キウイフルーツは中国原産のマタタビ科の果実です。一九百九十年代にニュージーランドで品種改良が行われ、栽培が始まりました。それまでは「チャイナズグーズベリー」と呼ばれていました。ニュージーランドをアピールしようとして、国鳥のキーウィに似ていることから「キウイフルーツ」と名づけられました。



キウイと環境問題
 キウイは高温・乾燥をうけ、土壌の過湿に弱く、気候変動による猛暑や大雨により、生育障害や枯死などが発生し、世界各地で問題となっています。

- 1位 愛媛県 4790トン
- 2位 福岡県 3990トン
- 3位 和歌山県 3350トン
- 4位 神奈川県 1140トン



栄養分たっぷりのキウイフルーツ

キウイフルーツはビタミンCをとても多く含む果物です。一個のキウイで成人が一日に必要な量を満たします。ビタミンCは免疫力を高め、肌を健康にするなどの効果があります。他にも食物繊維やポリフェノールも多く含まれています。

ゴールドキウイ
 ビタミンC 140~150mg
 食物繊維 1.1~1.4g

グリーンキウイ
 ビタミンC 80~90mg
 食物繊維 2.3~2.6g

キウイの栄養

- ゴールドキウイ: 風予防
- グリーンキウイ: お腹の調子を整える

キウイの生産量(国別)

意外と知らない! キウイの保存方法

常温で保存
 ↓
 冷蔵庫の野菜室で、一週間保存できます。

キウイの豆知識
 キウイの皮は、そのまま食べても大丈夫です。皮ごと食べるのがおすすめです。

キウイの選び方

皮にうぶ毛が均一についているもの。
 表面にしわのないもの。
 さわってみて少し弾力のあるもの。

キウイの豆知識
 まだじゅくしていないキウイを食べたい時は、リンゴやバナナと一緒にふくろに入れて、冷蔵庫で保存すると早くじゅくします。

キウイの日

ニュージーランド産のキウイの輸入、製品管理などを行っているゼスプリインターナショナルジャパンが9月1日をキウイの日に制定しました。

新聞のまとめ

私はこの新聞を作って、キウイフルーツにはたくさんの栄養があり、食生活に色んな効果が得られることばかりです。さらに、キウイの旬や花・葉について、これからも積極的に食生活にキウイフルーツを取り入れていきたいです。

キウイの旬

外国産であれば五月から十月、国産であれば十一月から四月ごろです。外国と日本では、キウイフルーツの旬はちがうんです。

キウイの花や葉は、

キウイフルーツの花は白色か、うすいピンク色をしています。さく期間はとも短く、なんと十日間!

キウイフルーツの葉は、び量の主母素、化学物質がふくまれていることがあり、葉をかんそうさせてお茶に使うこともできますが、注意が必要です。

みんな知ってる? キウイの旬

キウイの旬は生産地によって異なるので、スーパーやフルーツショップで年中入れていることがございます。

春 夏 秋 冬