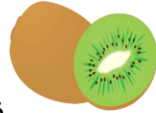


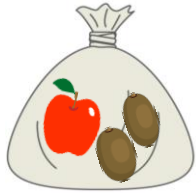
## 今月のテーマ「キウイ」

ビタミンCが豊富で、さわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツ。  
キウイの旬は、国産品の場合は冬から春にかけて。  
ニュージーランド産は春から初夏です。通年出荷されているため、あまり旬を感じさせませんが、冬に収穫された国産品は糖度が高く特に美味とされます。



### キウイの選び方・食べごろ

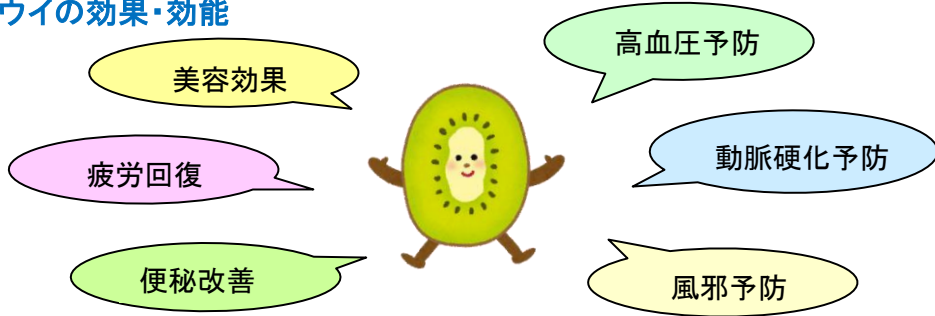
きれいな楕円形で、果皮にまんべんなくうぶ毛が付いているものを選びましょう。  
果皮の色は濃すぎるものよりも明るい薄茶色のものがよく、果皮に傷があるものやへこみのあるものは避けましょう。  
キウイフルーツを優しく包み込むように持って、少し柔らかいと感じるくらいが食べごろです。



#### ちょっと固いと感じたときは...

りんごやバナナと一緒にビニール袋に入れて、室温(20度前後)で2~3日置いてみてください。りんごやバナナが出す「エチレン」という物質が、キウイを食べごろにしてくれます。

### キウイの効果・効能



### キウイの主な成分

**ビタミンC**...含有量はフルーツの中でもトップクラス!

お肌にいいとされるビタミンCは、体をサビつかせる酸化物質が悪さをするのを防いだり疲労の軽減に役立つという役割も。

**食物繊維**...腸内環境を整えてお通じを良くするだけでなく、免疫の向上にも役立ちます。

キウイ1個でバナナの2~3本分と言われる食物繊維が含まれています。

**カリウム**...塩分であるナトリウムが過剰摂取されると、体の外へ排出してくれる働きがあります。

### キウイのサラダ

アボカドとマヨネーズのkokoroに、キウイの甘さと酸味が絶妙にマッチします!

《材料》(4人分)

- ・キウイ 2個
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・アボカド 1/2個
- ・サニーレタス 適宜

- ①トマトはヘタをとって乱切りにする。  
きゅうりは乱切りにする。  
キウイは縦半分にして大きめの乱切りにする。  
アボカドは皮をむいて1cm幅に切る。
- ②Aの材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③サニーレタスと①を器に盛り、  
②をかけて完成。

- A
- マヨネーズ 大さじ2
  - はちみつ 小さじ2
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 適宜



### キウイのジャム

食物繊維たっぷり! レンジで簡単にとろとろのジャムが出来ます。  
冷蔵庫で3~4日は保存可能。冷凍用保存袋に入れて冷凍すれば1カ月は保存が可能。

《材料》

- ・キウイ(完熟のもの) 2個
- ・砂糖 大さじ4~5
- ・レモン汁(お好みで) 小さじ1/2~1

- ①キウイは皮をむいてマッシャーで潰し、砂糖を入れて耐熱容器にうつし、ラップをかけて電子レンジ(500W)に約6分かける。
- ②あら熱が取れたらラップを外して、好みの量のレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ③水分が多いようならラップなしでさらに1~2分レンジにかける。

「キウイフルーツ」の名前の由来は、ニュージーランドに生息する鳥の「キウイ(kiwi)」と似ていることから付けられたと言われています。



パンはもちろん、ヨーグルトにかけて食べるのもオススメです

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
(株)リアランス コスモ薬局グループ 担当栄養士:吉井