

キウイフルーツについて



キウイフルーツは「フルーツの王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、手頃な価格で季節を問わず食べることができる果物です。

日本で販売されているキウイのほとんどがニュージーランド産です。国内では、東北地方から九州地方まで幅広い地域で栽培されており、本来は秋から冬にかけて収穫されます。そのため、国内で栽培されたキウイが旬の時期を迎えるのは12～3月頃となりますが、実際には収穫後に追熟してから店頭には並べられるため、旬の時期よりもやや遅い時期になります。

キウイの種類

- ・一般にキウイフルーツと言えばグリーンキウイ（ヘイワード種）の事を指しています。味は甘味と共にしっかりとした酸味があり、このバランスは未熟なものほど酸味が強く酸っぱく感じます。追熟させることで酸味が落ち着き、バランスの良い甘いキウイとなります。

- ・果肉が黄色い品種のゴールドキウイは、味は酸味があまり無く糖度が高いため、とても甘く感じられます。ビタミンCがグリーンキウイより多く含まれているという特徴もあります。

- ・見かけることは少ないですが、果肉が赤色の品種もあり、抗酸化作用のあるアントシアニンを含んでいます。

保存方法

触ってみて硬いものは未熟なので、常温で保存します。やわらかいものは完熟しているので、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で1週間保存できます。未熟なものを早く食べたいときには、リンゴやバナナと一緒に袋に入れて、冷蔵庫で保存すると早く熟します。

主な栄養素

<ビタミンC>

ビタミンCは美肌効果とストレスに対する抵抗力を高める効果があると言われています。コラーゲンを作るのを助け、メラニン色素の沈着を抑えるので美白にも効果的です。また、抗酸化作用もあり、がんや動脈硬化予防に有効であると期待されています。

<食物繊維>

便秘の予防をはじめとする整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの作用があります。また、水に溶ける水溶性の食物繊維と、水に溶けにくい不溶性の食物繊維の2種類がありますが、キウイにはどちらの食物繊維も含まれています。

<カリウム>

摂りすぎた塩分の排出を促す働きがあります。高血圧の予防やむくみを解消する効果が期待できる栄養素です。

<葉酸>

葉酸は胎児の正常な発育に欠かせないビタミンのひとつです。また、正常な赤血球を作る機能を維持するためにも必要な栄養素なので、貧血予防にも効果的です。

<ビタミンE>

強い抗酸化作用や血管を健康に保つ作用、悪玉コレステロールの酸化を抑える作用などがあり、生活習慣病の予防効果が期待できると言われています。

<ビタミンB6>

エネルギー代謝を助ける重要なビタミンで、特にたんぱく質の分解を助ける働きがあります。免疫機能の正常な働き維持や赤血球のヘモグロビンを作るのにも欠かせない栄養素です。

美味しい食べ方



<素材を生かしてそのまま食べる>

手で優しく包み込むように持ち、軽く弾力を感じるようになったキウイを横半分にカットしてスプーンですくって手軽に食べたり、皮をむいて輪切りにカットしたりする方が多いのではないのでしょうか。おすすめの切り方は、キウイは上下で甘みや柔らかさに差があることから、縦のくし切りにすることで、横切りより一切れごとの味のバラつきがなくなり、どれを食べても同じおいしさを味わうことができます。

日本では皮をむいて食べることがほとんどですが、ニュージーランドなどでは皮ごと食べる習慣があり、より豊富な栄養素を摂ることができます。皮ごと食べる際は、水でしっかり洗うことや消化に負担がかかるため、消化器官が未発達な子どもや消化器官の弱い方は控えた方が良いでしょう。

キウイは生のまま食べられるため、加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごと摂ることができます。

<スムージーにする>

キウイにフルーツや野菜を加えてミキサーにかけるだけで作れるスムージーは、栄養豊富で飲みやすいメニューです。小松菜やセロリ、リンゴ、バナナ、ヨーグルトなど自分が好きなものを追加することができるため、飽きずに続けられます。

<料理に>

キウイとオリーブオイル、酢、塩、こしょうなどを合わせることでサラダなどにとっても合うキウイドレッシングができます。

また、キウイには「アクチニジン」というタンパク質を分解する酵素が含まれており、肉や魚などの料理に使うと柔らかく仕上がります。