

栄 養 だ よ り  
5 月 号

旬の果物：キウイフルーツ

キウイに含む栄養素

- ★ビタミンC
- ★カリウム
- ★食物繊維
- ★ビタミンE
- ★ビタミンC

高血圧効果があり

100g中に約70mg前後と豊富に含まれています。  
およそみかんの倍の量です。これは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどの効果があります。

食物繊維もネギなどの野菜と同じくらい含まれているので、整腸作用があり、便秘に効果あり。

