

# ① しおり小

## KIWIFRUIT



さわやかフレッシュ  
緑のビタミンCキウイフルーツ

**フレッシュグリーン**  
キウイフルーツは  
ビタミンCがいっぱい!  
健康美容食です。

●ビタミンC比較表

果物	ビタミンC含有量 (mg/100g)
キウイフルーツ	96
いちご	80
レモン	50
グレープフルーツ	40

### キウイフルーツの食べごろと追熟法

★キウイフルーツは追熟させて食べる果物です

ないうちは  
かたいので  
しばらくは  
食べず、そつ  
かたわかって  
目がゆがむ  
やゆがむまで  
待つことが  
大切です。ほどよく熟れた物  
を食べてもらうのがおすすめです。

★キウイフルーツの追熟法

寒いキウイフルーツを早く  
熟らすには、紙袋に入れて  
常温で保管し、時々揺らす  
ことです。紙袋は、  
から紙に  
かぶせる  
ことで、  
熟らす  
効果が  
高まります。

★キウイフルーツの追熟法

紙袋に入れて常温で保管し、時々揺らすことで、熟らす効果が高まります。

# ② しおり大

サクッとひとくち口に含むと、みずみずしい風味があふれてくるキウイフルーツ。それは健康的でさわやかなフルーツです。



熟れどきに  
冷して召し上がれ

●キウイフルーツの食べ方 (必ず追熟して召し上ってください)

2つに切って小さいスプーンで食べるのが一番やさしい方法ですが、皮をむいて薄切りにして召上っても風味豊かな味が楽しめます。また、各種料理や惣菜との取り合せ、サラダ・ケーキ・飲物に添えて、さわやかなキウイフルーツの味をお楽しみ下さい。

## 日本キウイフルーツ協会 KIWIFRUIT

緑のおいしさキウイフルーツ  
ビタミンCがいっぱい



さわやか緑のビタミンC。キウイフルーツはフレッシュな健康美容食です。



キウイフルーツはビタミンCを豊富に含んだヘルシーな果実です。またビタミンA・タンパク質分解酵素・各種ミネラル等も多く含まれた栄養豊かな果物です。ご主人やお子さまの健康に、また例年やお歳さんの美容にも最適です。そのまま召し上げるほかに、料理、お花巻、フルーツソース、ジャム、茶用酒等の加工用にも幅広くご利用いただけます。

●ビタミンC比較表 (ビタミンCの比較100gあたり)

果物	ビタミンC含有量 (mg)
キウイフルーツ	96.9mg
いちご	80mg
レモン	50mg
グレープフルーツ	40mg

### キウイフルーツの食べごろは

★キウイフルーツは追熟させて食べる果物です。堅いうちはおいしく召し上がりません。そつとわかって目がゆがむやさしさ召し上がってください。ほどよく熟れた物を、冷蔵庫でよく冷やするのがおいしく召し上がるコツです。



### キウイフルーツの追熟法

寒いキウイフルーツを早く熟らすには、紙袋に入れて常温で保管し、時々揺らすことで、熟らす効果が高まります。


