

**ビタミンC**

美肌・風邪予防

**クエン酸**

疲労回復

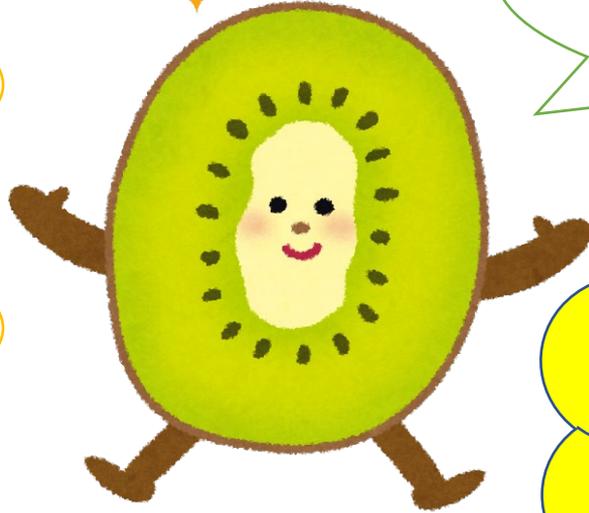
**ペクチン**

動脈硬化予防

**カリウム**

血圧調節

他にも食物繊維やビタミンK、  
葉酸など・・・



**キウイの栄養素充足率は  
フルーツでナンバーワン！**



おすすめの食べるタイミングは  
夜！  
体は寝ている時に疲労やダメージ  
を回復し、腸が活発になります。  
その際にキウイに含まれる食物繊維  
が、便通の改善に役立ち、  
消化をサポートしてくれるので効  
果的です。

