

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。

