



## 今月の食材 キウイフルーツ



キウイフルーツ1個(約100g)で、1日に必要とされるビタミンCが摂取できます。また、食物繊維や葉酸も豊富です。健康意識の高まりから、世界的にもキウイフルーツの需要は増加しています。

品種もグリーンやゴールド、レッドなどがあり、彩りにも欠かせません。



キウイフルーツは半分に切って、スプーンですくって簡単に食べることができます！

フルーツサラダやジュースなどでも、その爽やかな甘みと酸味のバランスを味わえます。

### 【原産・日本の生産地】

原産国は中国ですがニュージーランドで品種改良されて世界に広まりました。

キウイフルーツの日本の収穫量(令和6年)は、2万600tです。愛媛県、和歌山県、福岡県、神奈川県、群馬県の5県で全国の約6割を占めています。

国産は追熟を終えた11月頃から食べごろです。



## キウイジャム



### 【作り方】

- ①皮をむき3mm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に①とグラニュー糖(果物重量の50%程度)を入れ、溶けるまでそのまま1時間置く。
- ③強火でアクを除き、レモン汁を加えてかき混ぜながら煮詰める。

トッピングどうぞ！

\*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

1日3回、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べよう！



## おいしく食べて、いきいき元気！一歯と食のいい関係

かむ力、飲み込む力！

これらは、年齢を重ねても「おいしく食べる」を支える大切な機能です。お口の不衛生な状態が続いたり、ビタミンやタンパク質が少なく炭水化物や糖質の多い偏った栄養状態になると、歯周病や虫歯で歯を失ったり、痛みを感じると、食事の量が減り、低栄養やフレイルの原因になることも。

しっかり噛める口を保つことは、全身の健康(高血圧、糖尿病なども関連しています)や認知症予防にもつながります。



←葛飾区  
歯科医師会  
HPはこちら



若い人は若いうちから！  
年配の方も気が付いたその日から！  
毎日の口腔ケアと、歯科医院での定期健診はもちろんですが、区の健診事業などの地域の取組を上手に活用して、人生100年時代を元気に楽しみましょう。

\*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。