

KIWI FRUIT POWER

キウイのチカラ



Zespri™
KIWIFRUIT

フルーツの中でも栄養豊富なキウイ



栄養素充足率は
身近なフルーツで
ナンバーワン！



ゼスプリ インターナショナル調べ

キウイは1日にどのくらい食べるのがいいの？

厚生労働省は、1日の果物摂取の目標量を200gと定めています。これはキウイに換算すると、2個分にあたります。
季節の果物とも組合せながら、日々の食事に上手に果物を取り入れたいですね。

身近なフルーツ^{※1}の 栄養素充足率^{※2}スコア

キウイには身近なフルーツと比べて主要な17種類^{※3}の栄養素が
どのくらい含まれるかを比較した栄養素充足率で堂々の第1位。
日々の食事の栄養バランスを整えるのにぴったりのフルーツです。

[計算手法]

Darmon N, Darmon M, Maillot M, et al.: A nutrient density standard for vegetables and fruits:
nutrients per calorie and nutrients per unit cost. J Am Diet Assoc 2005; 105: 1881-7.

[栄養素充足率の計算に使用した各栄養素の含有量]

ゼスプリ・グリーンキウイおよびサンゴールドキウイ、ルビーレッド：New Zealand Food Composition Data
その他のフルーツ：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※1. 国内で流通している身近なフルーツとして、いちご、バナナ、かき、みかん、メロン、ブルーベリー、
レモン、すいか、もも、ぶどう、りんご、梨とキウイを比較。

※2. 同じ量(100g)を食べた時に、ビタミンやミネラル、食物繊維などの17種類の栄養素が基準値に対して
どのくらい含まれているかをインデックス化したもの。基準値は、日本人の食事摂取基準(2025年版)における
1日当たりの摂取基準(30~49歳女性での推奨量、目標量、目安量)。インデックス化として、
各栄養素について基準値に対する含有量の割合(%)を算出し、その平均値を取った。

※3. 17種類の栄養素とは、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛、ビタミンC、
ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンE。

それぞれのキウイの特徴



ゼスプリ・サンゴールド キウイ

鮮やかな黄色の果肉のサンゴールドキウイは、驚くほどトロピカルでジューシーな甘さが特長です。10年以上の歳月をかけて開発されました。ビタミンCを豊富に含み、1個で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。



1日のビタミンC
推奨摂取量

推奨摂取量^{※1}
サンゴールド
キウイ含有量^{※2}

100mg

152mg

ゼスプリ・ グリーン キウイ

鮮やかなグリーンの果肉が目印の、キウифルーツの代表選手。酸味と甘みのバランスが絶妙で、さわやかな味が人気です。現代人に不足しがちな食物繊維を豊富に含みます。

こんなに不足している!
女性の1日の
食物繊維摂取状況

キウイの
トリビア⑧

キウイは皮ごと食べられる?

ゼスプリキウイは安全性に配慮して生産されているので、表面を水で洗えば、皮つきのまま食べられます。特に柔毛の薄いサンゴールドなら食べやすく、皮なしと比べて約2倍の食物繊維がとれます。

1個で不足しがちな
食物繊維が補える



目標量^{※1}

18g以上

平均
摂取量^{※2}

15.9g

グリーン
キウイの
食物繊維
は
2.3g

不足
2.1g

ゼスプリ・ ルビーレッド

期間限定の
希少な味



宝石のように果肉が赤いルビーレッドは、熟したベリーのような上品な甘さが特長で、美容にうれしいアントシアニンやビタミンCが含まれています。

販売期間は4月～5月下旬頃。(年によって変動があります。)

「日本人の食事摂取基準」(2025年版)※2.40-49歳女性の平均摂取量

※ゼスプリ グリーンキウイの食物繊維含有量:可食部100gあたり2.3g

食生活に取り入れたい10種の栄養素



1 ビタミンC

毎日の元気を支える栄養素。体の中に溜めておけず、毎日野菜や果物から摂る必要があります。

2 食物繊維

不足しがちな栄養素の1つ。水溶性と不溶性があり、キウイにはどちらも含まれています。

3 カリウム

体に必要なミネラルの1つ。キウイには果物の中でもトップクラスの量が含まれています。

7 ビタミンK

脂溶性のビタミン。キウイをサラダなどに入れて、オイル系のドレッシングと一緒に食べるのがおすすめ。

8 マグネシウム

体に必要なミネラルの1つ。カルシウムとセットで摂りたい栄養素です。

9 鉄

女性にとっては積極的に摂りたい栄養素。レバーやほうれん草の他にキウイにも含まれています。



キウイのトリビア④

キウイの栄養素ってどれぐらいすごいの？

ゼスプリ グリーンキウイなら食物繊維がバナナ2本分、
サンゴールドキウイならビタミンCがレモン7個分(果汁換算)も含まれています。

4 ビタミンE

毎日の元気に役立つ栄養素。ビタミンCと一緒に摂りましょう。キウイにはどちらも含まれています。

5 葉酸

果物や緑黄色野菜などに多く、調理で失われやすい栄養素。キウイならそのまま食べられます。

6 ビタミンB₆

水に溶け出しやすいビタミン。生のまま食べられるキウイなら、効率よく摂ることができます。

10 銅

鉄と同様に体に必要なミネラルの1つ。どちらも含まれるキウイなら効率よく摂ることができます。

ゼスプリキウイの
栄養成分について、
くわしくはこちら



+キウイで栄養バランスアップ!



キウイなら半分に切ってスプーンですくうだけ!
手軽にいつもの食事にプラスできます。

いつもの食事



お弁当や
サンドイッチに

手間をかけず
簡単にプラス!

+

キウイ



キウイのトリビア④

キウイはいつ食べるのがおすすめ？

果物は短時間でエネルギーになるため、朝食や昼食時に食べるのがいいとされています。

キウイは半分に切るだけで手軽に栄養素が摂れるので、間食にもぴったり！

実は、日本人の3人に1人が
“栄養不良”と言われています。^{※1}
^{※2}

食事にキウイを1個 加えて栄養バランス を改善しませんか？

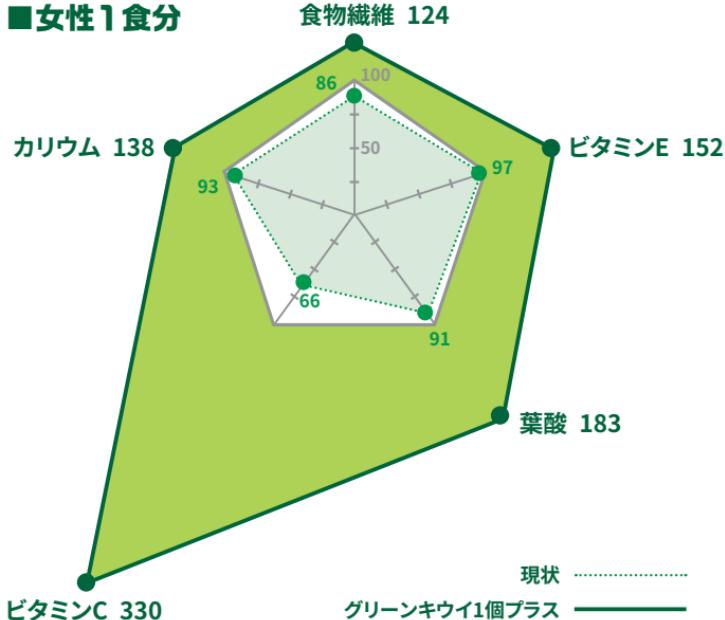
※1.「WHOファクトシート」非感染性疾患、栄養不良キー・ファクト。「栄養不良には、低栄養(消耗、発育不全、低体重)、ビタミンまたはミネラルの過不足、過体重、肥満、そしてこれらの結果生じる食生活に起因する非感染性疾患が含まれます。」

※2.「健康日本21（第三次）」栄養・食生活に関する目標、「BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20を超える25未満)」の者の割合(年齢調整値) 現状値 60.3%（令和元年度）目標値 66%（令和14年度）」

※3. 日本人の食事摂取基準2025年版(女性 30～49歳)の推奨量、目標量に対する摂取量の割合をレーダーチャートで示したもの。1日の摂取量、目標量の3分の1を1食分と換算。摂取量は令和五年「国民健康・栄養調査」女性 30～39歳の値を参照。キウイフルーツの栄養素含有量は、1個あたり100gと換算し、日本食品標準成分表2020年版(八訂)の値を基に算出

グリーンキウイを食事に1個加えたときの 栄養バランスの改善度^{※3}

■女性1食分



食べごろキウイの見分け方



食べごろを見分けるコツ

キウイを優しく包み込むように手に持ち、弾を感じるくらいが食べごろ(完熟)です。完熟したキウイは、甘みが増して、より一層おいしくいただけます。少し硬いときは、冷蔵庫ではなく室温で保管することで早く追熟します。



食べごろになつたら？

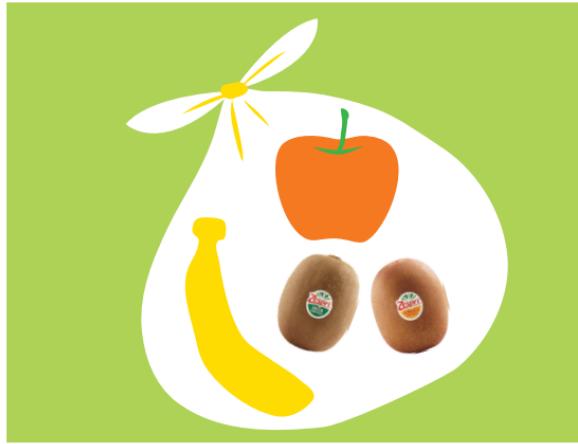
食べごろになった完熟キウイは冷蔵庫に入れて保管を。ただし、冷蔵庫に入れても追熟が進むので、保管のしすぎには注意が必要です。

キウイの皮を簡単にむく方法は？

皮付きのまま冷凍したキウイを流水に30秒程度さらして、
果実の真ん中から皮を裂くようにすると、つるんと皮をむくことができます。



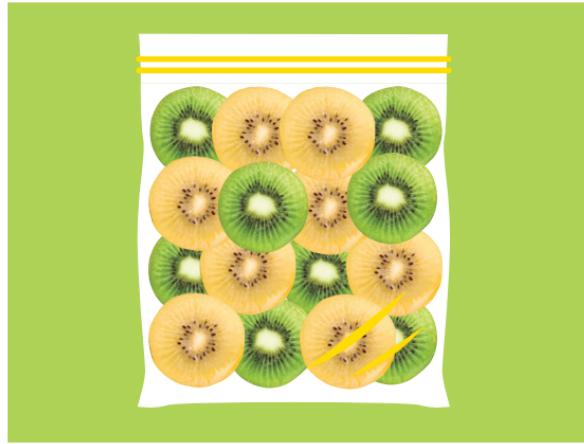
詳しくは
こちら



キウイを甘くする裏ワザ

なるべく早く食べごろにしたいときは、りんごやバナナと一緒にビニール袋に入れて、室温で2～3日置いてみてください。りんごやバナナが出す「エチレン*」がキウイを食べごろにしてくれます。食べごろになつたら冷蔵庫で保管を。

*エチレン…野菜や果物の生長に不可欠な炭化水素の一種。種子の発芽を促したり、果実を成熟させるなどの働きがあり、収穫後も放出されています。



冷凍保存で便利に！

熟してきたキウイは厚さ1cm程度にスライスし、ジップ付き袋などに平らに敷き詰めて冷凍保存するのもおすすめです。あらかじめスライスしておくことで、必要なときに必要な分だけ、さっと取り出せるので便利です。

お手軽キウイレシピ



ジューサーやミキサー不要!

手もみで作る塩キウイスムージー

材料（約3杯分）

ゼスプリ・グリーンキウイ	4個
塩	ひとつまみ
水	400ml

作り方

- 1 キウイは皮をむいて、幅1cm程度の輪切りにする。
- 2 材料を全て厚手のビニール袋に入れて、手で揉むようにつぶす。
- 3 よく冷やしてグラスに注ぐ。

暑さ対策にもおすすめ！

塩キウイは、汗を沢山かいた時に必要な糖・ナトリウム・カリウム・マグネシウム・カルシウムの5つの栄養素を含むので、暑さ対策にもぴったりです！

※持病がある方、妊娠中のの方のナトリウム摂取については、かかりつけの医師などに相談の上、適量を摂取してください。

※1日1杯程度を目安に摂取してください。



キウイのトリビア⑥

グリーンキウイでお肉が柔らかくなるって本当？

グリーンキウイに含まれる特有の成分「アクチニジン」には、たんぱく質を分解する働きがあるため、お肉とグリーンキウイと一緒に漬け込んでから調理すると、お肉が柔らかくなります。

手作りドレッシングでサラダがグレードアップ！ キウイと塩麹ドレッシング

材料（2人分）

【ドレッシング】

ゼスプリ・サンゴールドキウイ	1個
白胡麻	小さじ2
塩麹	大さじ2～3

発酵食品も取り入れられる！

【サラダ】

ゼスプリ・サンゴールドキウイ	2個
蛸	150～180g
マッシュルーム	2～3個
オリーブオイル	小さじ1
イタリアンパセリ	少々

作り方

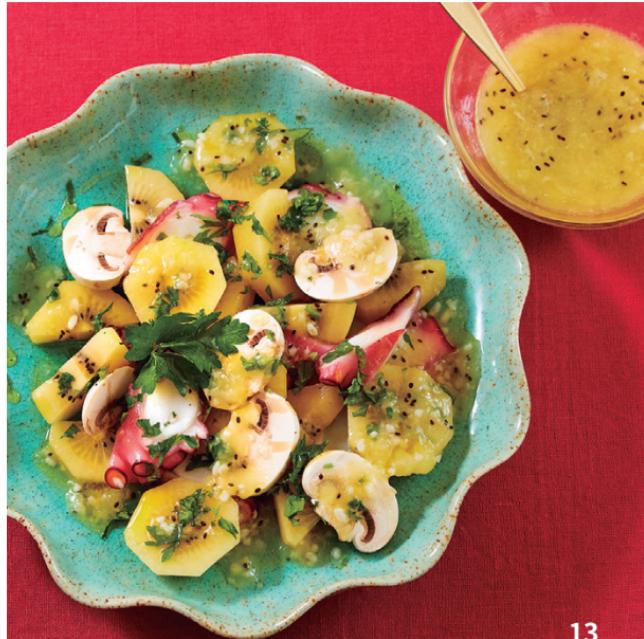
【ドレッシング】

- 1 キウイをすりおろす。
- 2 塩麹、白胡麻を入れて混ぜる。

【サラダ】

- 1 キウイを1cmの輪切りや半切りにする。
- 2 蛸とマッシュルームを食べやすい大きさに切る。
- 3 切った1と2にドレッシングをかけ、オリーブオイルとイタリアンパセリをちらす。

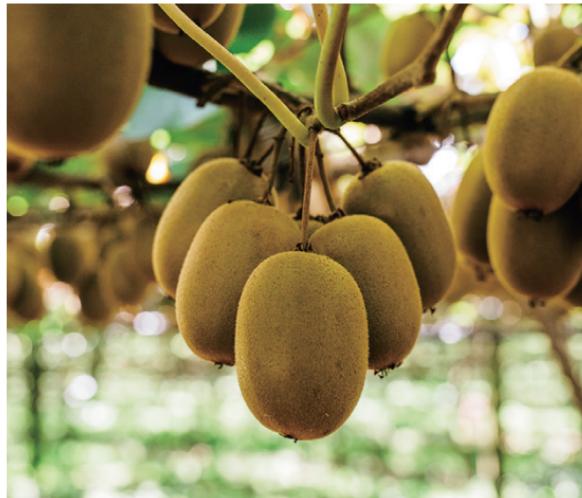
ふだん食べている
サラダにかけても
おいしい！



ゼスプリのキウイがおいしい理由



栽培から店頭まで、独自の「ゼスプリ・システム」により、厳格な品質管理のもとでお届けしています。



1 栽培

ゼスプリの栽培基準に基づき、生産者が環境や安全に配慮した栽培をしています。



2 収穫・残留農薬検査

一定の収穫基準をクリアしたキウイを手作業で収穫。厳しい残留農薬検査を行います。

キウイの トリビア⑦

キウイが1番おいしいのは収穫したて?

実は収穫したてのキウイは硬く、追熟加工しないと食べられません。

キウイの状態や、店頭に並ぶタイミングから逆算し、専用の追熟倉庫にてエチレンによる追熟が施されます。



3 トレーサビリティ(流通)

箱ごとにバーコードが付けられ、農園から店頭まで一括管理。栽培履歴が箱単位で追跡できます。



4 追熟、店頭へ

独自の追熟管理を行い、お店に並ぶタイミングで食べごろになるように調節しています。

栄養改革プロジェクト

日本人の食事には、
健康的なイメージがあります。
しかし、厚生労働省のデータによると、
実際には3人に1人が「栄養不良」です。※

そこで、ゼスプリは、
「栄養改革プロジェクト」を立ち上げました。

2030年までに
キウイフルーツ60億食分を通して、
多彩なアクションをおこないます。

めざすのは、誰もが楽しく、手軽に
栄養バランスのとれた食生活を
おくれる社会です。

※厚生労働省「健康日本21（第三次）」の「栄養・食生活に関する目標」における
「BMI 18.5以上25未満(20歳以上64歳まで)およびBMI 20を超え25未満(65歳以上)の者の割合」の「現状値 60.3%」をもとに算出
(<https://www.maff.go.jp/syokuiku/kaigi/attach/pdf/230906-17.pdf>)

お問い合わせ

ゼスプリお客様相談室 TEL.0120-171491(受付時間／9~17時 土日祝日、年末年始除く)