

キンカン



柑橘系でミカンの仲間だがキンカン属として独立している種になります。

皮が甘く果肉は酸味が強いので、まるごと食べる果実になります。

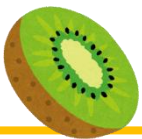
キンカンは果物では珍しく「カルシウム」を多く含んでいます。



柑橘系の果物の、特に皮の部分には「ヘスペリジン」が多く含まれています。ヘスペリジンは血中コレステロール値の改善など様々な健康維持に役立つ効果があります。また、発がん抑制物質の「β-クリプトキサンチン」も果皮に多く含まれます。

皮ごと食べるキンカンはこのヘスペリジンを摂取するのに最も適している果物といえます。

また、ビタミンCの吸収を高める効果もあり、キンカンにもビタミンCが豊富に含まれるため、食べるだけでビタミンCを効率的に摂取できます。普通のみかんの果肉を食べるより約**4倍**の摂取量です。



キウイ



ニュージーランド産のイメージが強い独特な食感のフルーツ。

キウイには緑果肉と黄色果肉の種類があり、緑果肉は食物繊維、黄色果肉はカリウムやビタミンが多く含まれています。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

キウイは果肉を食べるイメージが強いですが、皮に栄養がたくさんあり、水洗いでそのまま食べられるそうです。柔毛が気になる方は、スムージーなど飲み物にして効果的に摂取できます。

キンカンの保存方法

室内に置いていてもおよそ1週間、冷蔵保存する際は乾燥を防ぐため袋などに入れるようにすると、2週間程度もちます。

ピューレにして冷凍保存

準備としてヘタを取り、半分に切って種を取り除いておく。電動ミキサー等ですりつぶします。果汁が少ない場合は少し水を足すと良いでしょう。平らな容器や脱気包装の保存袋に入れて冷凍すると使いやすく1か月から2か月ほど長もちします。

キウイの保存方法

冷蔵庫で3~4か月保存可能です。未熟なものはリンゴと一緒にビニール袋に入れておくと早く熟します。