



- ・キウイの実^み

- ・旬^{しゅん}：冬^{ふゆ}(国産^{こくさん}のものは12月^{がつ}～5月^{がつ})

それ以外^{いがい}の時期^{じき}は、輸入^{ゆにゆう}された物^{もの}が
出回^{でまわ}っています)

- ・キウイの栄養^{えいよう}

たんぱく質^{しつ}を分解^{ぶんかい}する酵素^{こうそ}をふくみ、

消化^{しょうか}を助^{たす}けてくれます