キウイフルーツ新聞

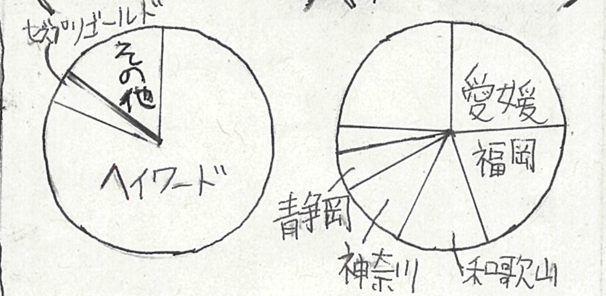
中村真太朗

キウイフルーツの歴史

キウイフルーツの原産は中国の南部で別名「チャイニーズ・グーズベリー」ともいいます中国ではかなり昔から存在していましたが栽培はほとんど行われていなかったようですそして1904年に中国を訪れた女性旅行者によってキウイフルーツの種がニュージーランドに持ち込まれ、農夫達により品種改良されて現在のキウイフルーツの原種が誕生しましたその後50年ほどでニュージーランドのキウイフルーツは生産量が安定して輸出されるまでになりました。その際「キウイフルーツ」と命名されました日本に登場したのは1960年代で日本でも比較的栽培しやすいことから日本でも生産されるようになりました。

日本での栽培は温州ミカンなどかんきつ類の余剰対策の転作物として作り始めまた

《品種ごとの作付面積 X 年間収かく量》



1位：ヘイワード 1,241 ha
2位：ゼスプリゴールド 61.3ha
3位：レインボーレッド 45.4ha
4位：香緑 34.1ha
5位：トムリ 17.8ha

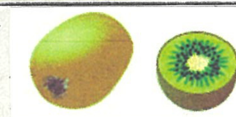
1位：愛媛県 5,210トン
2位：福岡県 4,580トン
3位：和歌山県 2,990トン
4位：神奈川県 1,820トン
5位：静岡県 1,320トン

ネコとキウイの関係

キウイフルーツはマタタビ科の植物です。ネコが大好きなマタタビと同じ成分が、キウイの木の根や葉に入っています。そのためキウイフルーツの木にはネコが集まって来るそうです。

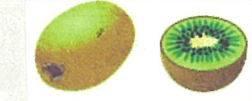
キウイフルーツの種類

ヘイワード



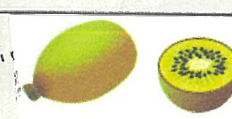
果皮がうす茶色でうぶ毛がある
果肉は熟すときれいな緑色
甘味と酸味のバランスがいい

・讃緑（さんりょく）



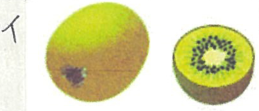
香川県でたん生
うぶ毛はほとんどなく果肉は黄緑色
糖度は17~18度でとても甘い

ゼスプリゴールド



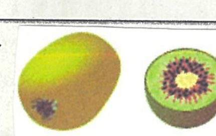
うぶ毛はほとんどなく、やや細長く先端部は絞った形 果肉は黄色
甘味が強い

アップルキウイ



リンゴのような形をしている
うぶ毛はなく果肉は緑色で
熟すと黄緑～黄色になる
酸味は少なく多汁で甘さ十分

レインボーレッド

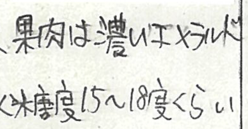


やや小ぶりでうぶ毛がなく、
黄緑色の果肉の中央に赤い色素
酸味が少なく甘い

ベビーキウイ

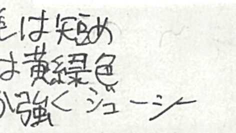
長さが2~3cmの小さなキウイ
果皮は緑色でうぶ毛がなく
とてもうすいのでそのまま食べられるが酸味がある

香緑（こうりょく）



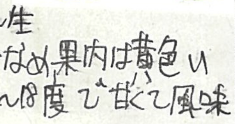
うぶ毛が多く果肉は濃いエメラルドグリーン色
酸味は少なく糖度15~18度くらい甘い

スウィートグリーン



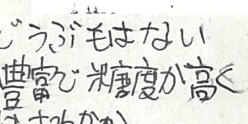
うぶ毛は短め
果肉は黄緑色
甘味が強くジューシー

さぬきゴールド



香川県でたん生
うぶ毛は少なめ果肉は黄色い
糖度は16~18度で甘くて風味もある

サンゴールド



俵型でうぶ毛はない
果汁が豊富で糖度が高く
酸味はさわやか

おどろき!! 一番おいしいのは、緑の部分じゃない!?

キウイフルーツは中心部に白い芯のような部分があります、固くて食べにくいからといってこの部分を捨てていませんか？実はキウイフルーツの中で一番おいしいのは緑色の果肉の部分ではなく中心部の白い芯のような部分なんです

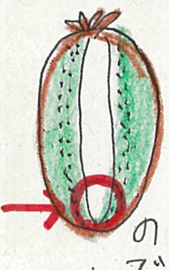
一体どうして!?

実はキウイフルーツの白い部分は芯ではなくて「胎座」といい、めしべが変化した部分なんです果実になるための栄養素をたっぷり蓄えているめしべなので一番栄養豊富でおいしいのです

ヘタ・真ん中・お尻 この中ではどこが一番おいしいでしょうか？

一番おいしい場所は真ん中ではなくて"お尻"が一番おいしいんです。なぜならキウイフルーツは木になります。ヘタの部分から栄養がやってきて一番下のお尻の部分に栄養がたまっていくのです。ヘタの部分とお尻の部分では糖度が約1%違うとも言われています。

一番おいしいのはお尻の白い部分



ここ です

☆おいしいキウイの見分け方☆

- ・果皮の表面にうぶ毛が均一になっている
- ・表面に弾力がありシワがない
- ・きれいなコロンとした形ではなくゴロッと平べったい形

なぜ平べったい形はおいしいの？

平べったい形のキウイは幹の一番近くにできるからだそうです。幹の近くは一番栄養や水分が行き届くので、実がふくれて形が変わり他のより糖度が一度も高くなります。

おいしいだけじゃない!?

栄養の豊富さとバランスの良さは果物の中でもトップクラスといわれています。食品にふくまれる17種類の栄養素を摂取基準と照らし合わせて指標化した「栄養素充足率」では身近な果物ではナンバー1です。

キウイ1個(約100g)

1、ビタミンC（70~140mg）
免疫力アップ 美容 美肌
2、食物せんい（1.4g~2.4g）
便ぴの予防、改善
3、カリウム（290mg）
高血圧の予防やむくみの解消
4、鉄分
貧血予防やひろう回復
5、アクチニジン
消化を促進

キウイには、主に果肉が緑色の「グリーンキウイ」黄色の「ゴールドキウイ」の2種類がある
栄養には違いはあるのでしょうか？

	グリーンキウイVSゴールドキウイ	
表面	細かいうぶ毛チクチクする	毛はうすく手触りなめらか
味	甘酸っぱい	酸味はマイルド
カロリー	51kcal	63kcal
糖質	10,8g	13,5g
食物せんい	2 : 1	
ビタミンC	1 : 2	

わかったこと

キウイフルーツにはたくさんの種類がありおいしいだけではなく栄養がとても豊富であることがわかりました。フルーツを食べる事は体にとてもいいので一日200gを目指して食べるようにしたいです。ふだん食べられない色々なキウイを食べてみたいです。