疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第18回）

1日2個のキウイフルーツで冬の不調を防ぐ

2016.12.02

空気が乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい冬。ワクチン接種や手洗い・うがいの徹底、室内の加湿、十分な休養などで外側からのウイルス感染を防ぐことも大切ですが、食生活を整えて免疫力を高める“体内の強化”も重要です。今回は、免疫力強化に欠かせないビタミンCを多く含む食材、キウイフルーツの魅力を紹介しましょう。

1日2個のキウイフルーツが免疫力を高める

免疫力を高めるためには、まず「バランスの良い栄養摂取」から。中でも、免疫系細胞の働きをサポートする「ビタミンC」をしっかり摂取することが大切です。

キウイフルーツに関する研究の第一人者、西山一朗博士（駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科）によると、キウイフルーツは、イチゴや温州みかん、レモンなどと比べ、圧倒的なビタミンC含有量を誇るそう。

キウイフルーツにはいくつかの種類がありますが、そのどれもが優秀なビタミンC食材です。例えば、ビタミンCの成人における推奨摂取量は1日100mgですが、ゼスプリ・グリーンキウイ1個（約100g）なら約85mg、ゴールドキウイなら100mg以上、ゼスプリ・サンゴールドでは約1.6倍の161mgのビタミンCを摂取できるとのこと。

キウイフルーツを食べ続け、ビタミンCの血しょう中濃度および尿中排せつ量の変化を調べた研究の結果、1日2個で血しょう中のビタミンC濃度は飽和状態になりました。また、キウイフルーツを食べると、体内に侵入してきた細菌を自ら取り込んで殺菌する「好中球」の走化性（動きが活発になる現象）が高まることが分かりました。つまり、キウイフルーツを“1日2個”食べることで、好中球が活発になり、免疫力を高められるのです。

参考：1日2個のキウイフルーツがカゼに負けない体をつくる！ – 特集 キウイのチカラ ｜ ゼスプリ キウイ

キウイフルーツにはアンチエイジング効果も… 続きを読む