

## 07

## 食物繊維お助け食材①キウイフルーツ

果物に多く含まれており、便秘改善効果のある食物繊維の代表格としてはキウイフルーツが挙げられます。1日に1回排便のない中学生にキウイフルーツを14日間摂取してもらったところ、摂取前は0%だった「排便回数が1日1回」の人が64・5%になり、「1日2回以上」と答えた人と合わせると、なんとおおよそ7割に便通改善効果が見られました。

それも食べ始めてから1週間以内に効果を実感した人が全体の7割と、効果が出るまでのスピードが速いのも特徴です。

これはキウイに含まれる食物繊維が、不溶性食物繊維2に対して水溶性食物繊維が1という理想的なバランスで含まれていることが大きな要因。また手軽に食べられるのも魅力です。