

ちびっことコラム

キウイで胃もたれ予防

焼肉やBBQの食後のフルーツにはキウイがおすすめです。

キウイに豊富に含まれているアクチニジンが、肉や魚などのタンパク質を分解して消化吸収を促進するので、胃腸の負担を軽減し、胃もたれを予防してくれます。(P.N. ミナフジコ)

