

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。また、塩を加えた塩キウイは熱中症対策にも効果的です。(P.N. ミナ フジコ)

