

体に良い食べ物カード

情報源: 家庭の医学
2018年 8月 14日

食材

キウイ

摂り方

- ① 1個/日以上食べる
- ① 3食のどこかで食べる

栄養素・成分

- ① 食物繊維

作用

- ① 便スピードアップ(水分を与える)

効能

- ① 便秘の解消

