

  
**福岡県産**

**福岡がき**  
( )

柿の機能性（科学技術庁資源調査会報告）

- ①甘柿1個（約300g）でビタミンCが210mg摂取できます。
- ②柿に含まれるカリウムは体内ナトリウムの排出を促し、利尿効果を促進、高血圧予防に期待できます。
- ③柿は100gあたり60kカロリーしかなく、低カロリー食品です。菓子類の平均カロリー443kカロリーの10.6%です。



**円**