【2023年】コンブチャのおすすめ人気ランキング21選【徹底比較】

SNSで目にすることも多い「コンブチャ」。コンブチャとは、酵母菌に紅茶や砂糖を入れて発酵させたドリンクのことで、日本になじみ深い「昆布茶」とはまったくの別物です。いざ試してみようと思っても、美容や健康への効果は不透明なうえに、粉末やドリンクなどさまざまな種類があってどれを買えばよいか迷ってしまいますよね。

今回は**Amazon・楽天市場・Yahoo!ショッピングなどで売れ筋上位のコンブチャ21商品を比較して、最もおすすめのコンブチャ**を決定します。

比較検証は以下の4点について行いました。

- **おいしさ**
- **カロリーの低さ**
- **糖質の低さ**
- **添加物の少なさ**

果たしてどの商品がmybestが選ぶ最強のベストバイ商品なのでしょうか？コンブチャの選び方のポイントもご説明しますので、ぜひ購入の際の参考にしてみてください。

2023年08月01日更新

監修者

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家

金子あきこ

Aricofood株式会社代表取締役。レシピ開発・コラム執筆・セミナー講師・メディア出演・給食コンサルティングなどを行う。著書「おなかぺったんこ腸筋レシピ」リピックブックなど。

…続きを読む

PR
Rakuten 毎月5と0のつく日は エントリー&楽天カードご利用でポイント 5倍

mybestキッチン・食品担当

…などは、シャープやパナソニックを
証してきた。「毎日の家事や食事が

…続きを読む

本コンテンツはmybestが独自に制作しています。メーカー等から商品・サービスの無償提供を受けることや広告を出稿いただくこともありますが、メーカー等はコンテンツの内容やランキングの決定に一切関与していません。
詳しくはmybest制作・運営ポリシーをご覧ください。

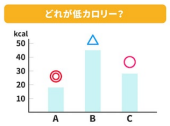
検証のポイント

実際の検証の様子へ

売れ筋の**コンブチャ21商品**をすべて集めて、**徹底的に比較検証**しました

検証① おいしさ

コンブチャは、基本的には酸みと甘みが効いたフルーツティーのような味です。ただ、商品によって味にばらつきがあるため、毎日飲み続けられるように、自分好みの味かどうかをチェックすることが重要です。そこで今回は、1商品あたり5人のモニターが試飲し、味・甘み・酸み・香りに注目して7点満点で味わいを評価しました。

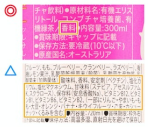


検証② カロリーの低さ

ダイエット中に気になりがちなカロリー。コンブチャは商品によってカロリーの差が出やすく、1食あたり70kcalを超えるものから、20kcal以下のものまで大きく異なります。そこで今回は、できるだけカロリーの低いものを選びたいという人のために、1食あたりのカロリー量を比較しました。

検証③ 糖質の低さ

コンブチャの原材料として最も多く含まれているのが、甘味料。理由は、発酵時に砂糖が必要なだけでなく、味を調節するために甘味料が多く使用されているためです。糖質制限中の人は、できるだけ甘味料が少なく成分バランスのよいものを選びたいですよね。今回は、原材料欄の最初に甘味料が表示されておらず、人工甘味が使用されていないものを高評価としました。



検証④ 添加物の少なさ

ほとんどのコンブチャには、味を調節するために、酸味料やスクラロースなど添加物が含まれています。毎日飲もうと考えている人は、できるだけ添加物の少ないものを選びたいですよね。今回は、原材料名をみながら、1製品に含まれる添加物の数を比較し、使用している添加物の種類が少ないものを上位としました。

すべての検証はmybest社内で行っています

落ちにくい内臓脂肪でお困
キリンホールディングス

【今なら間に合う】お得に試す
キリンホールディングス

※ 監修者は「選び方」についてのみ監修をおこなっており、掲載している商品・サービスは監修者が選定したものではありません。mybestが独自に検証を行ったうえで、ランキング化しています。
※ 掲載商品は選び方で記載した効果・効能があることを保証したものではありません。ご購入にあたっては、各商品に記載されている内容・商品説明をご確認ください。

① シーンに合わせて、飲みやすいタイプを選ぶ

全部見る

「コンブチャ」「紅茶キノコ」って、一体なに？

コンブチャとは酵素ドリンクの1種で、**スコビーと呼ばれる酵母菌に紅茶や砂糖を加え発酵させたドリンク**のこと。日本に馴染み深い「昆布茶」とはまったくの別物です。

商品によって味にばらつきがありますが、基本的には、酸みと甘みが効いたフルーツティーのような味わいが特徴。発酵途中のスコビーの形がキノコに似ていることから**「紅茶キノコ」として大ブームに**なったこともあります。

コンブチャ自体は、まだ栄養価的に不明な点もありますが、酵素を含み、乳酸菌などによる発酵食品であることは確か。そのため以下のような健康や美容に対して期待度が高まりますね。

- **栄養の吸収をスムーズに**
- **美肌のサポートに**
- **充実した毎日を送るために**

ただし、コンブチャには**糖分が多く含まれているので、飲みすぎには注意**しましょう。

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家
金子あきこ

> 発酵食品は美容や健康に役立ちますが、納豆やぬか漬けなどを毎日継続して食べるのは難しいですよね。発酵食品の1つである**コンブチャはドリンクなので、手軽に飲み続けられる**ことも魅力です。

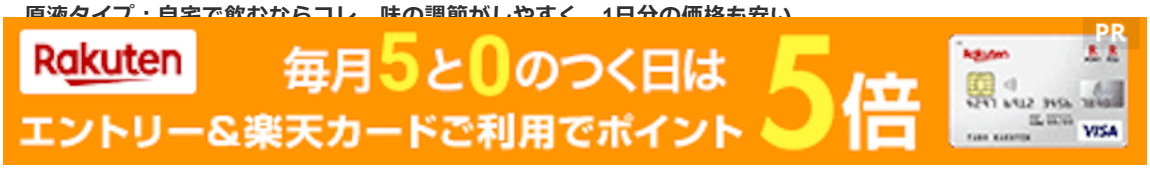
コンブチャの選び方

コンブチャを選ぶ際に必ずチェックしておきたい「3つのポイント」をご紹介します。

① シーンに合わせて、飲みやすいタイプを選ぶ

コンブチャには、原液タイプや粉末タイプのほかにも、自分で菌を培養するものなどいくつか種類があります。特徴をおさえて、自分に合ったものを選びましょう。

原液タイプ：自宅で飲むならコレ。味の調節がしやすく、1日分の価格も安い



大瓶に入っている原液タイプは、**自分好みにアレンジしておいしく飲みたい人に**おすすめです。

そのまま飲んだり炭酸水や水で薄めて飲んだりと、自分好みに味を調節しやすいのがポイント。

また、**原液タイプの価格相場は、3,000〜3,500円**。1回の購入にかかるコストは高いものの、1本につきおよそ1か月分の量が含まれているため、**1日分の価格は100〜130円程度**で済ませることができます。

大瓶のため持ち歩きには不向きですが、毎日自宅で自分好みのコンブチャを飲みたい人は、原液タイプを選ぶとよいでしょう。

そのまま飲めるタイプ：1日で飲み切りやすく、出先や忙しい日に便利

コンブチャを薄めて用意するのが面倒な人は、ペットボトル・小瓶・缶といったそのまま飲めるタイプを選ぶとよいでしょう。

カルディや成城石井など、**市販で手軽に購入でき、場所を選ばずいつでもパパッと摂取できる**のが特徴です。

ただ、**1日で飲み切る缶やペットボトルは1本およそ270〜350円で、原液タイプに比べて1日分の価格が高い**というデメリットも。長期コストを削減したい人は注意が必要です。

粉末タイプには、計量が必要なジップ付き袋と個包装の2タイプがあります。

ジップ付き袋タイプは毎回粉の計量が必要ですが、**1杯分が入った個包装タイプはそのままカップに入れて薄めるだけなので、外出先に便利**です。薄める水の量をメーカーがしっかりと提示している商品は少ないため、自分の好きな濃さに調節して味わえます。

どちらのタイプも1製品の価格相場は、2,000円～4,000円と商品によって少しばらつきがみられました。**価格重視の人は、1日分の価格を計算したうえで商品を選ぶ**ことをおすすめします。

また、**炭酸水で薄める場合は上から勢いよく注ぐと泡が出るため、コップを斜めに傾けながらゆっくり注ぐ**ようにしましょう。

培養タイプ：材料すべてにこだわって、オリジナルコンブチャを作りたい人に

ヨーグルトの種菌のように**自分で培養できるキットのコンブチャも人気**です。

培養に必要な材料はキットのほかに、**好きな甘味料（グラニュー糖など）・紅茶パック・瓶の3つのみで、作り方も簡単**。ティーパックで入れた紅茶に砂糖とスコビーを入れて瓶で5～7日間ほど保管すれば完成します。

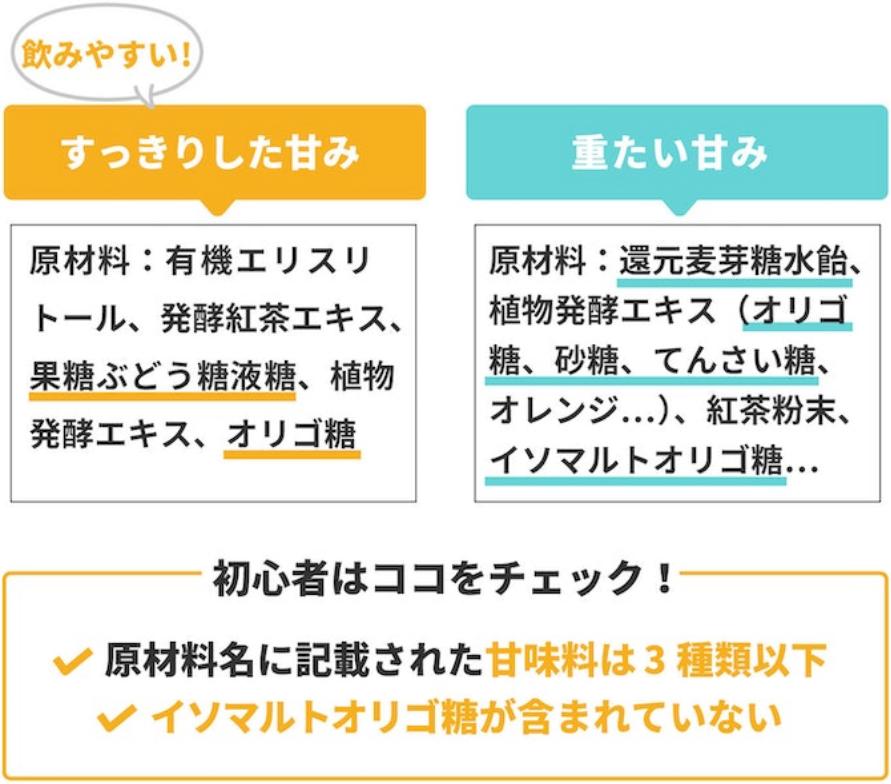
また、キットに含まれている**培養菌は繰り返し使えるため、年間コストが大幅におさえられる**点も培養タイプの魅力。

ただし、**手作りのコンブチャは雑菌が混入する可能性がある**ので、商品の取扱説明書をよく読み、雑菌の混入が起きないように十分注意しましょう。

② ヘルシーとは限らない！成分名や量も欠かさずチェック

甘味料が多く含まれるコンブチャ。糖質や添加物などの成分が気になる人がみるべきポイントについて解説していきます。

甘味料が3種類以上含まれていなければ、甘すぎず飲みやすい



今回おいしさの検証で低評価となったのが、甘味料が3種類以上含まれていた商品。**舌に重くのしかかるようなしつこい甘みが気になった**ため、飲みやすいものを選びたい人は原材料欄をチェックしましょう。

なかでも**「甘すぎる」という指摘があった商品にはイソマルトオリゴ糖が含まれていたため、強い 甘みが苦手な人は避ける**ことをおすすめします。

一方、**甘味料が3種類以下のコンブチャはさっぱりとした味わいで飲みやすい**ので、はじめてコンブチャを飲む人にもおすすめです。

含まれる甘味料が少ないものほど淡白な甘みで、紅茶やフルーティな果実エキスを味わえるので、原材料名欄をみて、甘味料の種類を数えてみてください。

ダイエット中の人は、 原材料名欄の1番目に甘味料がないか確認

○ よい例	✕ 悪い例
原材料： 有機醸造緑茶、 クエン酸、 有機サトウキビシュガー …	原材料： 砂糖、 ブドウ糖果糖液糖、 植物発酵エキス …

ダイエット中の人はココをチェック！

- ✔ **原材料名の１番目**に甘味料がない
- ✔ 使用されている甘味料が**植物由来**

砂糖が多く入ったコンブチャは、血糖値が上昇し、摂りすぎた糖が脂肪に変換されやすいので、ダイエット中の人は注意が必要です。

コンブチャのほとんどは糖質量が記載されていないため、**甘味料の量を把握したい場合は、含有量の多いものから順に並んでいる原材料名欄をみる**のがおすすめ。

ダイエット中の人は、**原材料名の最初に加糖・ブドウ糖・オリゴ糖などの甘味料があるものは避け、果物などの発酵エキスや食品が表示されているものを選ぶ**ようにしましょう。

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家
金子あきこ

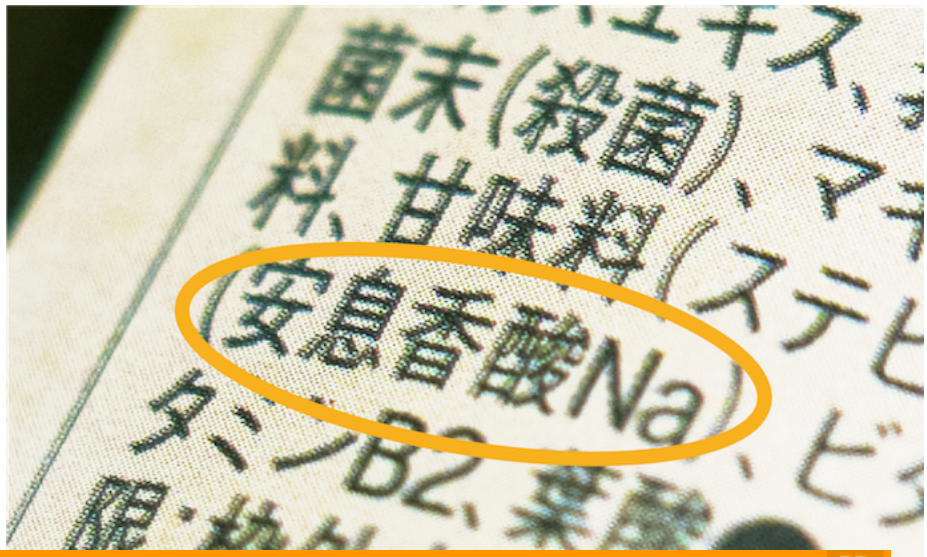
人工甘味料はカロリーや糖質は低いものの、体にとって有益な成分ではないためおすすめしません。

気になる人は、以下を参考に原材料名欄をチェックしてみてください。

＜人工甘味料の代表例＞

- **アスパルテーム**
- **スクラロース**
- **サッカリン**
- **アセスルファムカリウム**

たまに飲むならOK！毎日飲むなら「安息香酸」を含まないものを選んで



PR
Rakuten
毎月5と0のつく日は
エントリー&楽天カードご利用でポイント5倍

毎日コンブチャを飲もうと考えている人は、安息香酸が含まれるものは避けましょう。

安息香酸は保存料の1つですが、光や熱によってビタミンCと合わさることで**発癌リスクが高まる**とされています。

微量であれば問題ありませんが、**日常的にコンブチャを取り入れたい人は、原材料欄に安息香酸が含まれていないか必ずチェック**するようにしましょう。

③ 発酵食品パワーを期待するなら、好みの味・飲み方を見つけて毎日飲み続けよう

コンブチャをはじめ、あらゆる健康食品は**短期的に摂取しても、期待している効果は一時的であるため、できるだけ長く摂取し続けることが重要**です。

またコンブチャは、ほかに含まれる果物発酵エキスや甘味料の種類によって酸み・甘み・香りがまったく異なります。さらに、**飲み方が明確に定められておらず、味を自由に調節できる**のも特徴の1つ。

自分好みの味わいを探りながらおいしい飲み方を発見し、毎日の食生活に取り入れていきましょう。

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家
金子あきこ

健康を保つためには腸内細菌の多様性がとても大切。**乳酸菌を習慣として取り続けることは健康にも美容にもおすすめ**です。

※ 掲載商品は選び方で記載した効果・効能があることを保証したものではありません。ご購入にあたっては、各商品に記載されている内容・商品説明をご確認ください。

コンブチャ全21商品

おすすめ人気ランキング

比較検証してわかった、コンブチャのおすすめ人気ランキングを発表します。なお、それぞれの検証項目に重み付けをしてランキングを作成しました。

注目のコンブチャ

PR

ユニヴァ・フュージョン
KOMBUCHA CLEANSE

500円送料無料

公式サイトで詳細を調べよう

MADE IN JAPAN品質！2種のプレミアム酵母と200種以上の酵素を配合したコンブチャ

最近話題のコンブチャ。飲んでみたいけれど、**何を選べばよいのか分からない**し、**品質についても気になる**ところ…とお考えの人にご紹介したいのが、国内製造により、品質に徹底的にこだわり抜いた話題のコンブチャ「KOMBUCHA CLEANSE」です。

トルラ酵母菌とパン酵母菌、**2種のプレミアム酵母の力で「栄養」をサポート**！さらに**200種以上の酵素を配合することで毎日の健康をしっかりサポート**してくれる♪さらに、合成着色料やグルテン・合成甘味料等気になる添加物フリー！MADE IN JAPAN品質も嬉しいポイントです。

原材料	トルラ酵母エキス・パン酵母エキス・植物発酵エキス・カムカム果汁・ココナッツウォーターパウダー・トウガラシエキス・アサイーエキスなど
タイプ	液体（ストレート）
フレーバー	アイランドマンゴー味
容量	720ml
無添加	合成甘味料・合成着色料・グルテン・ブドウ糖・増粘剤・合成アミノ酸

お得な定期便なら、たったの500円（税込）で購入可能

「他と比べて絶対これ！」「菌・酵素・流行のスーパーフードが全部とれて最高！」と、使用者からも大好評の「KOMBUCHA CLEANSE」。

毎月1本の定期便なら、通常価格5,940（税込）のところ **初回限定500円（税込）** で購入できる上に、2回目以降もお得に継続購入できるのでおすすめです！ぜひ、この機会に詳細をチェックしてみてくださいね。

【初回限定でお得！】詳細をチェック

ランキングの並び替え

おすすめ順 並び替え

絞り込み

コスパを重視 | おいしさを重視 | 甘味料の少ないものを飲みたい | 添加物の少ないものを飲みたい

	商品	画像	総合評価	最安価格			ポイント	評価項目 おいしさ	成分評価(カロリー)	成分評価(糖質)	成分評価(添加物)	詳細情報 内容量	人工甘味料の有無	賞味期間
PR	ユニヴァ・フュ… KOMBUCHA CLEANSE		-	500円 公式サイト			毎月1本の定期便なら、初回限定900円（税込）で購入可能	-	-	-	-	-	-	-
1	勝山ネクステージ 仙台勝山館		4.05	1,706円 Amazon	1,458円 ヤフー	1,400円 楽天市場	低カロリー＆低糖質でダイエット中に大活躍！成分重視の人に	3.76	4.50	4.50	4.50	48g（4g×12本）	不使用	製造より24か月
2	TEAZEN コンブチャ レモン		3.95	864円 Amazon	920円 ヤフー	875円 楽天市場	味は甘いレモンスカッシュのよう。ダイエット中も続けやすい	4.07	4.50	3.90	3.40	50g（5g×10本）	○	-
3	TEAZEN コンブチャ ピーチ		3.89	Amazon	1,080円 ヤフー	950円 楽天市場	強い甘み・酸みはなく、喉越しがよい！桃味が好きなら試して	3.94	4.50	3.90	3.40	5g×10包	○	-
4	アサヒ飲料 KOMBUCHA（コン・ブチャ）ゆ…		3.83	Amazon	ヤフー	楽天市場	ごくごく飲めるゆず風味。1本飲むと高カロリーなので注意…	4.26	3.00	4.50	4.20	430mL	-	-
5	WORLD… オーガニックコンブチャ スタータ…		3.75	Amazon	ヤフー	2,842円 楽天市場	味も成分量も思うままに。オリジナルコンブチャを作れる	3.42	4.50	4.50	4.50	486g（243g×2パック）	-	少なくとも60日以上
6	生活の木 KOMBUCHA～コンブチャエッセ…		3.66	3,400円 Amazon	3,280円 ヤフー	3,508円 楽天市場	甘みと酸みがほどよい。低GIの甘味料使用でダイエット中にも	4.09	3.66	3.20	3.40	300mL	-	未開封：製造後24か月（2年）
7	ユーワ KOMBUCHA DRINK		3.62	2,600円 Amazon	1,924円 ヤフー	2,080円 楽天市場	人工甘味料不使用で低カロリー。甘みの少ないリンゴ風味	3.73	3.99	3.40	3.40	720mL	-	-
8	KOMBUCHA_S… ORIGINAL		3.60	3,554円 公式サイト			ほどよい酸みとすっきりとした甘みが魅力だが、甘味料は多め	3.97	3.20	3.20	4.20	250mL×12本	-	商品パッケージに記載
												5g×15包	○	24か月
												355mL	-	-

商品	画像	総合評価	最安価格	ポイント	評価項目 おいしさ	成分評価(カロリー)	成分評価(糖質)	成分評価(添加物)	詳細情報 内容量	人工甘味料の有無	賞味期間
KOMBUCHA WONDER DRINK											

比較表の続きを見る

No.1 ベストバイ コンブチャ 成分評価(カロリー) No.1 成分評価(糖質) No.1 成分評価(添加物) No.1

勝山ネクステージ

仙台勝山館 ｜ 仙台勝山館 KOMBUCHA

総合評価

4.05

おいしさ ★3.76 ｜ 成分評価(カロリー) ★4.50 ｜ 成分評価(糖質) ★4.50 ｜ 成分評価(添加物) ★4.50

Amazonで見る Amazonで見る Amazonで見る

人工甘味料の有無	不使用
添加物	不使用

甘味料の含有量：-｜**安息香酸**：-

低カロリー＆低糖質でダイエット中に大活躍！成分重視の人に

勝山ネクステージの「仙台勝山館 KOMBUCHA」は、MCTオイル専門店が販売する商品。純粋なコンブチャだけを粉末にし、腸のサポートとなる難消化性デキストリンや有胞子性乳酸菌を配合しています。

記載された通りお湯で割って飲んだところ、**甘みはほとんどなく無糖の紅茶を飲んでいるような味わい**。ジュースのような甘さを求めている人は物足りなさを感じますが、さっぱりした味で飽きずに飲み進めることができました。

高評価を得たのは成分内容。**発酵紅茶が原材料表示の先頭に記載されているうえに、添加物や甘味料が不使用**とシンプルな原材料で作られています。そのため、1杯あたりのカロリーは13.08kcal、糖質は2.61gと低く、ダイエット中でも取り入れやすいでしょう。

味わいにおいては好みが分かれますが、**より中身にこだわって選びたい人には手に取ってほしい一品**です。

内容量	48g（4g×12本）
賞味期間	製造より24か月
保存方法	直射日光、高温多湿を避け冷暗所で保存
タイプ	粉末
カロリー	13.08kcal（4gあたり）
1日分の価格	-
定期便あり	-

No.2 成分評価(カロリー) No.1

総合評価

3.95

おいしさ ★4.07 | 成分評価(カロリー) ★4.50 | 成分評価(糖質) ★3.90 | 成分評価(添加物) ★3.40

Amazonで見る

Amazonで見る

Amazonで見る

添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：-

味は甘いレモンスカッシュのよう。ダイエット中も続けやすい

TEAZENの「コンブチャ（レモン）ボトル付き」は粉末タイプで、オーガニックコンブチャエキスと12種類の乳酸菌を含んでいます。

清涼感のあるレモン風味と炭酸は相性ぴったりで、レモンスカッシュのような味わいです。酸みと甘みを比率に例えると4：6の割合で、甘みがやや強く感じられました。炭酸との相性がよく、酸っぱさを感じにくい点もポイントです。

原材料名の1番目には甘味料ではなくクエン酸が記載されていて、甘味料の使用も2つにおさえられています。さらに1食あたり15kcalと低カロリーで、糖質とカロリーは高評価を獲得。ただ、クエン酸やスクラロースなどの添加物を4つ使用しており、やや多い点は気になりました。

甘い柑橘系のクセのない味で飲みやすく、成分バランスもよいので始めて飲む人にもぴったりの商品です。

内容量	50g（5g×10本）
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	粉末（スティック）
カロリー	15kcal（1包あたり）
1日分の価格	83円
定期便あり	-

TEAZEN コンブチャ （レモン） ボトル付きをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.3　成分評価(カロリー) No.1

TEAZEN
コンブチャ ピーチ

総合評価

3.89

おいしさ ★3.94 ｜ 成分評価(カロリー) ★4.50 ｜ 成分評価(糖質) ★3.90 ｜ 成分評価(添加物) ★3.40

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：-｜**安息香酸**：-

強い甘み・酸みはなく、喉越しがよい！桃味が好きなら試して

TEAZENの「コンブチャ ピーチ」は、腸の健康をサポートする乳酸菌12種とプレビオティクスが含まれているコンブチャ。水や炭酸水で割る粉末タイプで、1杯分が個包装になっています。

炭酸水で割ったところ、フレッシュな桃の風味とほどよい甘みが感じられ、とくに味にクセはありませんでした。**コンブチャにしては酸味は弱めですが、喉越しがよく**ジュース感覚でごくごく飲めます。

1食あたり15kcalと低カロリーで、原材料名の1番目には難消化性デキストリンが記載されていたので、甘味料の含有量は少ないといえます。しかし、人工甘味料が2種類、添加物が4種類含まれていたことは気になりました。

添加物が少ないとはいえませんが、喉を刺激するような強い甘みや酸みがなくあと味もさっぱりしているので、はじめて飲む人も飲みやすいコンブチャといえます。

内容量	5g×10包

タイプ	粉末
カロリー	15kcal（1包あたり）
1日分の価格	-
定期便あり	-

No.4 おいしさ No.1 成分評価(糖質) No.1

アサヒ飲料
KOMBUCHA（コン・ブチャ）ゆずmix

総合評価
3.83

おいしさ ★4.26 | 成分評価(カロリー) ★3.00 | 成分評価(糖質) ★4.50 | 成分評価(添加物) ★4.20

Amazonで見る Amazonで見る Amazonで見る

人工甘味料の有無	-

ごくごく飲めるゆず風味。1本飲むと高カロリーなので注意…

アサヒの「KOMBUCHA（コン・ブチャ）ゆず」は、ゆずとりんごの発酵果汁が入ったコンブチャ。ファミリーマート限定の商品で、持ち歩きしやすいペットボトルタイプのため手軽に手に入るのもポイントです。

ほどよい酸みと炭酸による爽快感が心地よく、ゆずのさっぱりとした味わいが好評で、おいしさは高評価を獲得。**甘みはやや控えめで後味もすっきり**しているため、ペットボトル1本飲んでも飽きにくいでしょう。

原材料名の1番目にはゆずとりんごの果汁、その次に発酵紅茶輸出物が記載されていて、正真正銘のコンブチャであることが証明されました。また、**甘味料は不使用・添加物も炭酸のみで、余分なものが少ない**ことが大きな加点ポイントに。ただし、ペットボトルタイプは1日の目安量がないため、1日に1本飲むと仮定して計算したところカロリーは111.8kcalと高めでした…。

濃厚な甘みや刺激的な酸みが好きな人には物足りない可能性もありますが、あっさりとした味わいでゴクゴク飲みたい人にはぴったりのコンブチャです。

内容量	430mL
賞味期間	-
保存方法	-
タイプ	液体
カロリー	26kcal（100mLあたり）
1日分の価格	-
定期便あり	-

No.5 成分評価(カロリー) No.1 成分評価(糖質) No.1 成分評価(添加物) No.1

WORLD KOMBUCHA

オーガニックコンブチャ スターターキット スコビー2個セット

総合評価

3.75

おいしさ ★3.42 | 成分評価(カロリー) ★4.50 | 成分評価(糖質) ★4.50 | 成分評価(添加物) ★4.50

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	-
添加物	-

甘味料の含有量：-｜安息香酸：-

味も成分量も思うままに。オリジナルコンブチャを作れる

AND MARKET by recocoochiの「WORLD KOMBUCHA（ワールドコンブチャ）/コンブチャ スターターキット」は、コンブチャのもととなる菌株（スコビー）が入ったパックを使い、菌の培養から自分で簡単にできる点がポイント。

今回は、サイトに記載されているレシピどおりに7日間の培養を行いました。有機紅茶パックとグラニュー糖は規定量使用しましたが、**甘みはほとんど感じられず、酢のような酸みと紅茶の苦みが合わさった味わい**でした。糖の量は自分で調節が可能なので、酢特有のツンとする香りや酸っぱさが得意な人におすすめです。

キット自体にはスコビー以外何も含まれていないため、添加物は不使用。原材料は、1食あたり0kcalのスコビー・1kcalの紅茶・0.1kcalのグラニュー糖の3つで低カロリーなうえに、グラニュー糖は紅茶100mlにつき5gと少量のため、**カロリー・糖質・添加物すべての成分評価が高評価**となりました。

コンブチャの糖質・添加物が気になる人や、好きな茶葉をブレンドしながらアレンジしたい人に向いています。

内容量	486g（243g×2パック）
賞味期間	少なくとも60日以上
保存方法	発酵時：常温／好みの酸っぱさになったら：冷蔵
タイプ	液体
カロリー	-
1日分の価格	-
定期便あり	○

WORLD KOMBUCHA コンブチャ スターターキットをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.6

生活の木
KOMBUCHA～コンブチャエッセンス～

総合評価

3.66

おいしさ ★4.09 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.66 ｜ 成分評価(糖質) ★3.20 ｜ 成分評価(添加物) ★3.40

Amazonで見る

Amazonで見る

Amazonで見る

人工甘味料の有無	-
添加物	

生活の木の「KOMBUCHA～コンブチャエッセンス～」は、144種類の植物発酵エキスや3000億個の乳酸菌を含むコンブチャ。

はちみつに似た濃厚な甘みに、ベリー系の酸みが効いた味わいで飲みやすいのが特徴。香りはマヌカハニーのような薬っぽさがありますが、フルーティで甘みも強いため、万人受けする味といえるでしょう。

人工甘味料は不使用で、使っている甘味料は2種類のみ。原材料名欄の1番目には有機アガベシロップが記載されていますが、**血糖値の上がりにくい低GI甘味料**なのでダイエット中も飲みやすいといえるでしょう。また、1食あたりのカロリーも34kcalで低めです。ただ、添加物を3種類使用していてやや多い点は惜しまれました。

甘みと酸みのバランスがよく飲みやすいうえに、低カロリーで糖質もおさえられています。ダイエット中にもおすすめです。

内容量	300mL
賞味期間	未開封：製造後24か月（2年）
保存方法	開封後：冷蔵
タイプ	液体
カロリー	34.6kcal（20mLあたり）
1日分の価格	252円
定期便あり	○

生活の木 KOMBUCHA～コンブチャエッセンス～をレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.7

ユーワ
KOMBUCHA DRINK

総合評価

3.62

おいしさ ★3.73 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.99 ｜ 成分評価(糖質) ★3.40 ｜ 成分評価(添加物) ★3.40

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	-
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

人工甘味料不使用で低カロリー。甘みの少ないリンゴ風味

ユーワの「KOMBUCHA DRINK」は、紅茶キノコ・植物発酵エキスに加え、食物繊維も含まれているコンブチャです。

リンゴのようなさっぱりとした香りが漂い、酸っぱいと感じないほどよい酸みが感じられました。ただ、甘みは控えめでリンゴの風味も薄ぼんやりしていたため、味に物足りなさを感じるモニターが多数見受けられました。

1食あたり28.5kcalと低カロリー。また、原材料名欄の1番目に甘味料が記載されていますが、**人工甘味料は不使用で、甘味料は2種類におさえられていた**ため、糖質も比較的高評価を獲得しました。一方で、添加物は4種類とやや多いというマイナス面もありました。

安息香酸を含む点は懸念されますが、ダイエット中でカロリーや糖質が気になる人は選択肢に入れてみてください。

内容量	720mL
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	液体
カロリー	19～28.5kcal（1日の目安量（20～30mL）あたり）
1日分の価格	約59円
定期便あり	-

ユーワ KOMBUCHA DRINKをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.8

KOMBUCHA_SHIP
ORIGINAL

総合評価

3.60

おいしさ ★3.97 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.20 ｜ 成分評価(糖質) ★3.20 ｜ 成分評価(添加物) ★4.20

人工甘味料の有無	-
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：不使用

ほどよい酸みとすっきりとした甘みが魅力だが、甘味料は多め

KOMBUCHA_SHIPの「ORIGINAL」は、国産で無農薬の原料を使用した微炭酸のコンブチャ。

一般的なお酢に、ほんのりとした甘みを混ぜたような味わいです。かなり酸っぱい香りがしますが、飲んでみると**味はすっきりしていて飲みやすく、舌を刺激するような強い酸みは感じられません**でした。

原材料名欄の1番目に砂糖きびが記載されていたため、**甘味料の含有量は多い**という結果に。ただ、人工甘味料不使用で、使っている甘味料も2種類におさえられています。また、使用している添加物は1種類のみで、250mLあたり45kcalと1本飲んでもカロリーは低い点も評価につながりました。

甘みが控えめな分、ほどよい酸みが感じられ、炭酸との相性もよいこちらの商品。カロリーの高さは気になりますが、酸みの効いたさっぱりとした味わいが好みの人におすすめです。

内容量	250mL×12本
賞味期間	商品パッケージに記載
保存方法	商品は要冷蔵
タイプ	液体
カロリー	45kcal
1日分の価格	84円
定期便あり	-

KOMBUCHA_SHIP ORIGINALをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.8 成分評価(カロリー) No.1

チョイスジャパン

コンブチャ カムビューティ（グレープフルーツ）

総合評価

3.60

Amazonで見る Amazonで見る Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：-

スポーツドリンクのようにごくごく飲めるが、甘味料が多い

チョイスジャパンの「コンブチャ カムビューティ（グレープフルーツ）」は、韓国で話題を集めているコンブチャ。ウメ・レモン・ブルーベリー・モモなど、味のバリエーションが豊富なのが特徴です。

柑橘系のさっぱり感が活きるフルーティな味わいで、甘みと酸みのバランスもばっちり。一部のモニターからは「スポーツドリンクのようにごくごく飲める」という声が挙がるほど、喉ごしのよさも好評でした。

また、**1食あたり17kcalと低カロリーで、添加物も3種類**におさまっていたのも加点ポイントに。しかし、原材料名欄の1番目に甘味料が記載されていたのは惜しい点です。

後味まですっきりしているので、毎日飲み続けやすい味わいですが、甘味料の多さが気になる人は避けたほうがよいでしょう。

タイプ	粉末
カロリー	17.2kcal（1包5gあたり）
1日分の価格	50円
定期便あり	-

No.10 成分評価(糖質) No.1 成分評価(添加物) No.1

wonderdrink

KOMBUCHA WONDER DRINK

総合評価

3.59

おいしさ ★3.67 | 成分評価(カロリー) ★3.00 | 成分評価(糖質) ★4.50 | 成分評価(添加物) ★4.50

Amazonで見る Amazonで見る Amazonで見る

添加物	-

甘味料の含有量：-｜**安息香酸**：-

糖質・添加物の評価は優秀。酸みと苦みが後を引く

wonderdrinkの「KOMBUCHA WONDER DRINK（コンブチャ ワンダードリンク）」のエキスは有機植物から独自の製法で抽出されています。

甘い杏のような香りがありますが、飲んでみると甘みは控えめで酸みがやや強く感じられました。**喉を刺激するような酸っぱさの次に紅茶の苦みが残る**ので、少しクセのある味といえるでしょう。

原材料名欄の1番目に甘味料はなく、人工甘味料は不使用。また、使用している甘味料は3種類におさえられていたので、糖質は高評価を獲得しました。**添加物を1つも使用していない**点も評価できましたが、唯一惜しいのは、カロリー。1食あたり50kcalとやや高い点が気になりました。

酸みが強く、香りと味のギャップは否めませんが、理想的な糖質バランスをもつことはこの商品の最大のメリット。糖質量の少なさを重視して選びたい人におすすめです。

内容量	355mL
賞味期間	-
保存方法	冷暗所
タイプ	液体
カロリー	-
1日分の価格	1131円
定期便あり	-

KOMBUCHA WONDER DRINK トロピカルマンゴーをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.11

Wow-Food
wowコンブチャ ミックスベリー

総合評価

3.57

おいしさ ★3.98 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.00 ｜ 成分評価(糖質) ★3.40 ｜ 成分評価(添加物) ★4.20

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：-

コンビニで買えて持ち歩きにも便利！甘み・酸みがほどよい

wowfoodの「wowコンブチャ ミックスベリー」は、自然発酵の微炭酸タイプのコンブチャ。市販での購入も可能で、ナチュラルローソンや成城石井の一部店舗で取り扱いがあります。

紅茶風味で、後を引かないフルーティな甘みとほどよい酸みが感じられました。エナジードリンクに似た薬品っぽい香りもややありますが、ジュース感覚でごくごく飲めるほどの飲みやすさがありました。

カロリーは1本あたり63kcalでやや高めで、原材料名欄の1番目には甘味料が記載されていました。一方で、**添加物が1種類と少ない点や、人工甘味料不使用で、甘味料が3種類以下**でおさえられている点は、高く評価できました。

そのまま飲めるペットボトルタイプなので、出先でおいしいコンブチャを飲みたくなった場合は選択肢に入れるとよいでしょう。

内容量	300mL
賞味期間	製造より365日
保存方法	冷暗所保管
タイプ	液体
カロリー	100mLあたり：21kcal
1日分の価格	約403円
定期便あり	-

wowfood wowコンブチャ ミックスベリーをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

コンブチャエンザイムパウダー

総合評価

3.53

おいしさ ★3.38 | 成分評価(カロリー) ★3.95 | 成分評価(糖質) ★3.70 | 成分評価(添加物) ★3.90

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：普通 | **安息香酸**：-

強い甘みが苦手な人に。乳酸菌など豊富な成分も摂取できる

50'sの「コンブチャエンザイムパウダー」は、85種類の植物発酵エキスと乳酸菌を含み、ビタミンCや食物繊維が摂取できるコンブチャです。

-ティさはなかったため、飲みや

1食あたりの**カロリーは29kcalと低めで、添加物の使用も2つのみ**。さらに、原材料名欄の1番目に甘味料が記載されておらず、成分評価は比較的高評価を獲得。ただ、3つ以上の甘味料が含まれ、人工甘味料を使用している点は評価を落とす要因となりました。

フルーティな味わいやジュースのような甘みが苦手な人は、紅茶のように飲めるこちらのコンブチャがおすすめです。

内容量	200g
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	粉末
カロリー	388.6kcal（100gあたり）
1日分の価格	約67円
定期便あり	-

コンブチャエンザイムパウダー 紅茶をレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.13

明治薬品

機能性表示食品 KOMBUCHA&植物酵素

総合評価

3.49

おいしさ ★4.19 | 成分評価(カロリー) ★4.14 | 成分評価(糖質) ★3.00 | 成分評価(添加物) ★3.00

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

紅茶ベースで甘み・酸みがほどよい。ただ、添加物の量は多め…

明治薬品の「KOMBUCHA（コンブチャ）&植物酵素」は、植物・紅茶発酵エキスのほかに、血糖値の上昇をおだやかにしたりおなかの調子を整えたりする成分が含まれた商品です。

味は紅茶ベースで、軽くすっきりとした甘みとほどよい酸みが感じられました。香りは甘い紅茶の香りでさっぱりとしています。**甘みと酸みのあとに紅茶のほのかな苦みで味がしまるので飲みやすい**印象です。

カロリーは1食あたり26kcalと低めで、使われている甘味料も2種類におさえられている点は高く評価できました。その一方で、原材料名欄の1番目に甘味料が記載され、人工甘味料も使用されていることはマイナス評価に。さらに、9種類以上の添加物を使用していたことも評価を下げました。

甘みが舌に残らず、ティーベースでさわやかな味わいなので、朝食前に飲みたい人にもおすすめです。

内容量	720mL
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	液体
カロリー	26kcal（1日目安量（40mL）あたり）
1日分の価格	約179円
定期便あり	-

No.14 成分評価(添加物) No.1

ALAMEDA CBC

コンブチャ ハーブティー ジンジャーシナモン

総合評価

3.47

おいしさ ★3.59 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.00 ｜ 成分評価(糖質) ★3.40 ｜ 成分評価(添加物) ★4.50

人工甘味料の有無	-
添加物	-

甘味料の含有量：少なめ｜**安息香酸**：不使用

無添加・人工甘味料0だが砂糖が多い。飲む量を調節して

ALAMEDA CBCの「コンブチャ ハーブティー ジンジャーシナモン」は、添加物不使用のコンブチャ。割らずにそのまま飲めるので、持ち歩きにも便利です。

甘みはほどよく、スッキリとした飲み心地です。しかし、**ハーブ特有のスパイシーな香りが強く**、モニターからは「苦みがある」「味が薄い」などのマイナスな意見も目立ち、おいしさは高評価には達しませんでした。

1日の摂取目安量はとくに記載されておらず、**1日1本飲むと仮定するとカロリーは80kcalと高めで、原材料の1番目に砂糖が記載されていた**こともマイナス評価に。一方で、添加物は1つも使用されていなかったことはこの商品の大きな美点といえるでしょう。

ハーブティーが好きな人にはぴったりのコンブチャですが砂糖の量が多いため、健康のために飲むのであれば1日あたり200～300mL程度に抑えることをおすすめします。

内容量	1L×2本
賞味期間	商品パッケージに記載
保存方法	冷蔵
タイプ	液体
カロリー	80kcal
1日分の価格	1140円
定期便あり	-

アラメダ コンブチャ ハーブティー ジンジャーシナモンをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.15　成分評価(カロリー) No.1

クワンジャパン
コンブチャマナ

総合評価
3.35

おいしさ ★3.34 ｜ 成分評価(カロリー) ★4.50 ｜ 成分評価(糖質) ★3.00 ｜ 成分評価(添加物) ★3.40

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：-

甘さが強く、クセのある味。低カロリーだが、甘味料が多い…

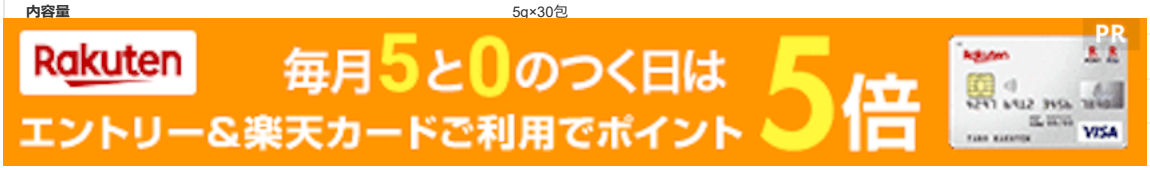
natural-healthcareの「コンブチャマナ」は、原材料はすべて無添加で、健康をサポートする麹菌と、100種類以上の植物発酵エキスが含まれたコンブチャ。

シロップのような強い甘みが舌に残ることで酸みはほどんど感じられず、苔のような独特な香りが気になりました。**香り同様、味にも少しクセがあるため、誰でも飲みやすい味ではない**といえるでしょう。

1食あたり17kcalと理想的なカロリーですが、糖質と添加物の評価はどちらも低評価という結果に。原材料名欄にはオリゴ糖が記載され、人工甘味料のほかに4種類もの甘味料を使用している点や、添加物も4種類とやや多い点が減点対象となりました。

強い甘みが苦手な人や糖質が気になる人には向きませんが、酸みよりもしっかりとした甘みがほしい人はぜひ試してみてください。

内容量	5g×30包



タイプ	粉末
カロリー	-
1日分の価格	-
定期便あり	-

No.16

オープンアイ
コンブチャ＋酵素

総合評価

3.34

おいしさ ★3.67 | 成分評価(カロリー) ★3.56 | 成分評価(糖質) ★3.00 | 成分評価(添加物) ★3.00

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

甘いりんごジュースに似た味。添加物と甘味料の多さに注意

オープンアイの「KOMBUCHA＋KOUSO」は、200種類以上の酵素のほかに、コラーゲン・プラセンタ等の美容成分を配合したコンブチャです。

りんご酢のような甘酸っぱい香りがあり、飲んでみると甘みの強いりんごジュースに似た味わいでした。ただ、**一般的なりんごジュースのような酸みはなく、重たい甘みが口に残る**ため、甘すぎると感じる人も少なくないでしょう。

1食あたり36kcalと**カロリーは比較的低めですが、14種類以上の添加物を使用**している点が評価を落としました。また、原材料名欄の1番目にイソマルトオリゴ糖が記載され、人工甘味料も含まれていたため、糖質についても低評価という結果に。

甘みの強さや添加物の多さは懸念されますが、りんご風味が好きな人は挑戦してみてください。

内容量	720mL
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	液体
カロリー	36kcal
1日分の価格	83円
定期便あり	-

オープンアイ KOMBUCHA＋KOUSOをレビュー！口コミ・評判をもとに徹底検証

No.16

オーバーシーズ
アイムアライブ コンブチャ オリジナル

総合評価

3.34

おいしさ ★3.42 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.00 ｜ 成分評価(糖質) ★3.20 ｜ 成分評価(添加物) ★4.20

人工甘味料の有無	-

刺激の強い酸っぱさを求めるならコレ！カロリーは高め…

オーバーシーズの「アイムアライブ コンブチャ」は、全国各地に店舗を構えるカルディで販売されているコンブチャです。

鼻にツンとする酢酸臭があり、飲んでみると喉を刺激するような酸みが感じられました。甘み自体はほどよいものの、酸みの主張が激しく酸っぱさが舌に残るため、飲みやすいとは言い難い結果に。

原材料名欄の1番目に砂糖が記載されているのは気になりますが、**人工甘味料不使用で、甘味料も2種類におさえられている**ため、糖質の評価はそこそこの結果に。添加物の使用は1種類のみで少ないことは評価できましたが、1杯（30ml）あたり72kcalと高カロリーな点は惜しいポイントとなりました。

発酵飲料特有の酸っぱさを重視している人には、ぜひ1度試してみてほしいコンブチャです。

内容量	315mL
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	液体
カロリー	22kcal（100mLあたり）
1日分の価格	-
定期便あり	-

No.18

RISE ONE

幸せラボ コンブチャ ヘルシーボ

総合評価

3.30

おいしさ ★3.54 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.00 ｜ 成分評価(糖質) ★3.00 ｜ 成分評価(添加物) ★3.60

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

甘味料が多く、シロップを飲んでいるような甘みが難点

幸せラボの「コンブチャ ヘルシーボ」は、70種類の発酵酵素が含まれており、健康や美容に役立つ成分が豊富に摂取できるコンブチャです。

香りは黒酢に似ていますが、飲んでみると**酸みはほとんど感じられず、かき氷シロップのような強い甘みが印象的**でした。

使用している添加物は3種類とやや少ない点は優秀ですが、1食あたり64kcalと高カロリーというマイナス面をもっています。また、人工甘味料は使用されていませんが、**原材料名欄の1番目に果糖が記載され、3種類の甘味料を多く含んでいる**ことにより、糖質の評価を落としました。

酸みが少なく、甘みが全面的に感じられるこちらの商品は、甘いジュースのような味を求めている人に向いているでしょう。

内容量	720mL
賞味期間	-
保存方法	開封前：常温／開封後：冷蔵
タイプ	液体
カロリー	約65kcal（30mLあたり）
1日分の価格	約118円
定期便あり	○

No.18

アエナ
コンブチャ クレンズ レモンティー風味

総合評価

3.30

おいしさ ★3.46 ｜ 成分評価(カロリー) ★4.21 ｜ 成分評価(糖質) ★3.00 ｜ 成分評価(添加物) ★3.00

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

低カロリーだが添加物・甘味料が多く、甘すぎるのが難点…

アエナの「【U】ボディメイクドリンク コンブチャビューティ」は、発酵熟成させたスコビーに加え、404種類の植物発酵エキスとシールド乳酸菌が配合されたコンブチャです。

商品に記載されていたレモンティーの風味はあまり感じられず、**薬品のような臭みのある香りを甘みでカバーしているような味わい**でした。舌に重く残る甘みが酸みを打ち消していて、甘みと酸みのバランスが悪い点が気になりました。

1食あたり24kcalと**低カロリーですが、14種類もの添加物を使用**していることが評価を大きく下げました。また、原材料名欄の1番目にイソマルトオリゴ糖が記載され、人工甘味料を使用していたため、糖質の評価も低評価に。

個包装タイプで持ち運びには便利ですが、甘みが強く添加物が多い点を考慮して選ぶ必要があるでしょう。

保存方法	開封後：冷蔵
タイプ	液体
カロリー	34.8kcal（20mLあたり）
1日分の価格	72円
定期便あり	○

No.18 成分評価(カロリー) No.1

ラングレー
バンビウォーター ｜ バンビウォーター コンブチャ酵素 グリーンマンゴー味

総合評価
3.30

おいしさ ★3.42 ｜ 成分評価(カロリー) ★4.50 ｜ 成分評価(糖質) ★3.00 ｜ 成分評価(添加物) ★3.00

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：-

豊富な栄養素を摂取できるが、甘味料・添加物が非常に多い

ラングレーの「BAMBI WATER バンビコンブチャ酵素」は、245種類の酵素や2種類のスーパーフード、さらに美容成分も含むコンブチャです。

香りはみずみずしいフルーティな香りですが、**重たい甘みがずしりと舌にのしかかりました**。甘みが強いことで酸みはほとんど感じられず、香りのようにさっぱりとした果実感はありませんでした。

1食あたりのカロリーは18kcalで低めですが、甘味料が多く含まれており、糖質評価は低評価に。原材料名欄の1番目には還元麦芽糖水飴が記載され、人工甘味料のほかに5種類もの甘味料を使用しています。また、18種類もの添加物を使用している点も評価を下げる要因となりました。

種類豊富な酵素や美容成分を摂取できるのは魅力的ですが、甘味料や添加物が多いことを考慮して選ぶようにしましょう。

内容量	150g
賞味期間	-
保存方法	冷暗所保管
タイプ	粉末
カロリー	18.61kcal（6gあたり）
1日分の価格	約80円
定期便あり	-

No.21

ユニヴァ・フュージョン
コンブチャクレンズ

総合評価

3.22

おいしさ ★3.47 ｜ 成分評価(カロリー) ★3.13 ｜ 成分評価(糖質) ★3.00 ｜ 成分評価(添加物) ★3.00

Amazonで見る　Amazonで見る　Amazonで見る

人工甘味料の有無	○
添加物	○

甘味料の含有量：多め｜**安息香酸**：○

発酵エキスは豊富だが、甘味料が多くダイエットには不向き

ユニヴァ・フュージョンの「コンブチャ クレンズ」は、200種類以上の植物・果物発酵エキスを含み、健康や美容をサポートする成分を豊富に摂取できるのが特徴。

香りは梅のようにすっきりとしていますが、飲んでみると**酸みが消し去られるほどしっかり残る甘みが広がりました**。

カロリーは**1食あたり46kcalで低いとはいえず、8種類もの添加物を使用**していたため、成分評価は全体的に低い結果に。また、原材料名欄の1番目にはイソマルトオリゴ糖が記載され、人工甘味料のほかに3種類もの甘味料を使用していたため、糖質についても低評価にとどまりました。

カロリーや甘味料の多さから、ダイエット中の人にはおすすめできませんが、強い甘みのある味を求めている人は試してみてはいかがでしょうか。

内容量	720mL
賞味期限	

カロリー	46.8kcal（30mLあたり）
1日分の価格	270円
定期便あり	○

売れ筋の人気コンブチャ全21商品を徹底比較！

今回は、Amazon・楽天市場・Yahoo!ショッピングなどで売れ筋上位のコンブチャ21商品をすべて集め、検証を実施。どれが最も優れた商品かを決定しました。なお、mybestでは毎日飲めるほどおいしい・カロリーや糖質が低くてヘルシー・添加物が少ないものを優れたコンブチャとして定義しています。

選び方のポイントをふまえ、検証項目は以下の4点としました。
検証①：**おいしさ**
検証②：**カロリーの低さ**
検証③：**糖質の低さ**
検証④：**添加物の少なさ**

今回検証した商品

1. 50’s｜コンブチャエンザイムパウダー
2. ALAMEDA CBC｜コンブチャ ハーブティー ジンジャーシナモン
3. KOMBUCHA_SHIP｜ORIGINAL
4. RISE ONE｜幸せラボ コンブチャ ヘルシーボ
5. TEAZEN｜コンブチャ ピーチ
6. TEAZEN｜コンブチャ レモン
7. WORLD KOMBUCHA｜オーガニックコンブチャ スターターキット スコビー2個セット
8. Wow-Food｜wowコンブチャ ミックスベリー
9. wonderdrink｜KOMBUCHA WONDER DRINK
10. アエナ｜コンブチャ クレンズ レモンティー風味
11. アサヒ飲料｜KOMBUCHA（コン・ブチャ）ゆずmix
12. オーバーシーズ｜アイムアライブ コンブチャ オリジナル
13. オープンアイ｜コンブチャ＋酵素
14. クワンジャパン｜コンブチャマナ
15. チョイスジャパン｜コンブチャ カムビューティ（グレープフルーツ）
16. ユニヴァ・フュージョン｜コンブチャクレンズ
17. ユーワ｜KOMBUCHA DRINK
18. ラングレー｜バンビウォーター｜バンビウォーター コンブチャ酵素 グリーンマンゴー味
19. 勝山ネクステージ｜仙台勝山館｜仙台勝山館 KOMBUCHA
20. 明治薬品｜機能性表示食品 KOMBUCHA&植物酵素
21. 生活の木｜KOMBUCHA～コンブチャエッセンス～

コンブチャは、基本的には酸みと甘みが効いたフルーツティーのような味です。ただ、商品によって味にばらつきがあるため、毎日飲み続けられるように、自分好みの味かどうかをチェックすることが重要です。

そこで今回は、1商品あたり5人のモニターが試飲し、味・甘み・酸み・香りに注目して7点満点で味わいを評価しました。

検証② カロリーの低さ

ダイエット中に気になりがちなカロリー。コンブチャは商品によってカロリーの差が出やすく、1食あたり70kcalを超えるものから、20kcal以下のものまで大きく異なります。

そこで今回は、できるだけカロリーの低いものを選びたいという人のために、1食あたりのカロリー量を比較しました。

検証③ 糖質の低さ

コンブチャの原材料として最も多く含まれているのが、甘味料。理由は、発酵時に砂糖が必要なだけでなく、味を調節するために甘味料が多く使用されているためです。糖質制限中の人は、できるだけ甘味料が少なく成分バランスのよいものを選びたいですよね。

今回は、原材料欄の最初に甘味料が表示されておらず、人工甘味が使用されていないものを高評価としました。

検証④ 添加物の少なさ

ほとんどのコンブチャには、味を調節するために、酸味料やスクラロースなど添加物が含まれています。毎日飲もうと考えている人は、できるだけ添加物の少ないものを選びたいですよね。

今回は、原材料名をみながら、1製品に含まれる添加物の数を比較し、使用している添加物の種類が少ないものを上位としました。

コンブチャ21商品
おすすめ人気ランキングを見る

コンブチャを飲むタイミングはとくに定められていませんが、 **食前に水分を摂ると消化を促す作用があるため、 少量であれば食事の前に飲むのがよい**でしょう。

ただ、 **食前に水分を摂りすぎると胃酸が流れ、消化が悪くなるため、コンブチャであれば1食（20〜30mL）程度におさえる**ようにしてください。

また、運動前に摂る糖質は運動時のエネルギーとして使われるため、 **糖を多く含むコンブチャは運動前に飲むのもよい**です。

寝る前に飲食を抑えることで、胃の消化を促すため、 **夜に飲みたい場合は、寝る2時間ほど前を目安に摂取**するようにしましょう。

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家
金子あきこ

糖を多く含むコンブチャは、 **空腹時に飲むと 血糖値が上がり、脂肪の増加にもつながる**ため、空腹時に飲むのはおすすめしません。

主食・汁物・おかずなどを順番に食べる三角食べは、血糖値の上昇が緩やかになるため、食事の際は意識してみてください。

クレンズダイエットは痩せない？きれいに痩せたい人におすすめの飲み方とは？

ます。

食事を抜くと筋肉中に蓄えられている糖が使われ、筋肉量が低下します。筋肉は重量があるので短期間で体重は減少しますが、食事を戻せば脂肪として体が吸収するため、リバウンドしやすい体に。

ダイエットを効率よく成功させるには、**短期的に行うクレンズダイエットよりも、普段の食生活を見直し、コンブチャのような発酵食品を取り入れながら代謝のよい体を作るのが得策**です。

管理栄養士／給食コンサルタント／節約美容料理®研究家
金子あきこ

タンパク質・脂質・糖質・食物繊維など、**栄養素をバランスよく摂る食事は体の機能を高め、脂肪を燃焼しやすい体づくり**ができます。

さらに、善玉菌のエサとなる発酵食品で腸内環境を整えれば、効率かつ健康的なダイエットができるでしょう。

コンブチャによる体への悪影響・飲むのを控えたほうがよい人とは？

コンブチャには薬効成分がないので、副作用はありません。

しかし、乳酸菌を含んでいるコンブチャは、腸内環境がよくなり便が緩くなることも。**普段からよくお腹を壊す人や下痢気味の人は控えたほうがよい**でしょう。

また、**飲み始めて気になる症状が出た場合は量を調節して飲んだり、飲む頻度を少なくしたりと、自分の体と相談しながら対応**するようにしてください。

ファスティングが目的なら、酵素ドリンクもおすすめ

胃腸を休めるファスティング（断食）をする際は、コンブチャよりも植物発酵エキスが豊富な酵素ドリンクがおすすめです。気になる人は、以下の記事をチェックしてみてくださいね。

【2023年8月】酵素ドリンクのおすすめ人気ランキング47選【徹底比較】

コンブチャの売れ筋ランキングもチェック！

なおご参考までに、コンブチャのAmazonの売れ筋ランキングは、以下のリンクからご確認ください。

コンブチャのAmazonの売れ筋順の商品ラインナップを見る

2位：TEAZEN｜コンブチャ レモン
3位：TEAZEN｜コンブチャ ピーチ
4位：アサヒ飲料｜KOMBUCHA（コン・ブチャ）ゆずmix
5位：WORLD KOMBUCHA｜オーガニックコンブチャ スターターキット スコビー2個セット
ランキングはこちら

※ 記事で紹介した商品を購入すると、売上の一部がmybestに還元されることがあります。
※ 掲載されている情報は、mybestが独自にリサーチした時点の情報、または各商品のJANコードをもとにECサイトが提供するAPIを使用し自動で生成しています。掲載価格に変動がある場合や、登録ミス等の理由により情報が異なる場合がありますので、最新の価格や商品の詳細等については、各ECサイト・販売店・メーカーよりご確認ください。

関連記事

人気の記事

膝痛・関節痛におすすめのサプリ人気ランキング25選

その他サプリメント

膝関節への違和感があると、思うように体を動かせないですよね。軟骨成分は年を重ねると減少するため、積極的にサプリメントで補いたいところ。しかし、グルコサミンやヒアルロン酸など含まれる成分はさまざまで、どれを選べば効果が期待できるのか迷うのではないでしょうか。そこで今回は、膝関節サポートにおすすめのサプリの選び方と、通販で購入できる人気商品をランキング形式でご紹介します。ぴったりのサプリを取り入れて、健やかな毎日を送りましょう！

【2023年8月】りんご酢のおすすめ人気ランキング19選【徹底比較】

健康酢・お酢飲料

フルーティな香りと爽やかな酸味が特徴のりんご酢。ドレッシングなどの料理にも使えますが、健康やダイエットのために飲料としてお酢を飲みたい人から人気があります。ミツカンやタマノイなどの有名メーカーから販売されていますが、「純りんご酢とりんご酢の違いは？」「本当に健康への効果があるの？」「飲みやすい商品って存在するの？」と疑問が多く、買うか悩んでしまう人も多いのではないでしょうか。

【2023年】クリルオイルサプリのおすすめ人気ランキング15選

その他サプリメント

オメガ3脂肪酸を豊富に含んでいるクリルオイルサプリ。しかし、国内外の多くのメーカーから販売されているうえに、商品によって配合量が異なるため、一体どれを選べばよいのか分かりにくいですよね。そこで今回は、クリルオイルサプリの選び方と、通販で人気のおすすめ商品をランキングでご紹介します。酸化を防ぐアスタキサンチンの含有量が多いものから、ビタミンがプラスされたものまでランクイン。クリルオイルを生活の一部に取り入れて、毎日の健康サポートに役立ててくださいね。

ドラッグストアなどで購入できま
市場・Yahoo!ショッピングの売

れ筋から、人気のおすすめ「ノンカフェイン栄養ドリンク」をランキング形式でご紹介。「主成分」「分類」「アミノ酸配合」などのスペックを参考に性能・価格を比較してみて、ぜひ購入の際の参考にしてください！

【2023年】葉酸サプリのおすすめ人気ランキング33選【妊娠・妊活中の栄養補給に！】

葉酸サプリメント

妊活中・妊娠中は、とくに摂取したほうがいいといわれている葉酸。しかし、食事のみで摂取しようとしても十分な葉酸はなかなか摂れないため、サプリを活用するのがおすすめです。ベルタ・ピジョン・エレビットなどたくさんの種類が発売されていますが、配合されている成分量や飲みやすさなどに違いがあり、どれを選ぶべきかお悩みの人は多いのではないでしょうか？そこで今回は、葉酸サプリの選び方を詳しく解説しながら、市販や通販で手に入る商品を人気ランキング形式でご紹介します。記事後半では具体的な摂取時期や、飲むにあたって注意すべきポイントなども解説。ご自身と赤ちゃんのために、ぴったりな葉酸サプリを見つけてくださいね。

【2023年】EAAのおすすめ人気ランキング24選

アミノ酸サプリメント

効率的に必須アミノ酸を摂取できる、EAAサプリ。マイプロテインやハルクファクターといった商品が、楽天市場やAmazonで市販されています。しかしいざ選ぼうとすると、アミノ酸の配合比率や飲みやすさなどに違いがあり、どれがよいのか迷ってしまいますよね。そこで今回は、EAAのおすすめ人気ランキングと、その選び方をご紹介。BCAA・プロテインとの違いや、飲み方も解説します。ぜひ自分にぴったりのEAAを見つけて、バランスのよい体づくりをしましょう。

【2023年】アンセリンサプリのおすすめ人気ランキング18選

その他サプリメント

動物の筋肉に含まれている成分、アンセリン。DHC・シードコムスなどのブランドから、さまざまな商品が販売されていますが、自分に合うのはどれなのか迷ってしまう人も多いのではないでしょうか？そこで今回は、アンセリンサプリを選ぶときにチェックしたいポイントとともに、人気のアンセリンサプリをランキング形式でご紹介します。健康が気になる人は、とくに注目してください！

【2023年】コラーゲンドリンクのおすすめ人気ランキング31選【徹底比較】

美容ドリンク

美容のためや、特別なイベントの前など気合いを入れたいときに、コラーゲンドリンクを手に取った経験がある人も多いのではないでしょうか。一方で、資生堂・サントリー・森永製菓をはじめとする各メーカーから、さまざまな種類のコラーゲンドリンクが販売されていて、どの商品を選べばいいのかわからなくなってしまいますよね。

【2023年】子供用プロテインのおすすめ人気ランキング15選

プロテインサプリメント

成長期のお子さんに欠かせないたんぱく質。骨の形成に必要な栄養素なのでしっかり摂取させたいものの、毎日の食事で必要量がとれるよう管理するのは難しいですよね。そこで助けとなるのが「子供用プロテイン」。しかし、プロテインにもさまざまな種類があるので、初めて選ぶ人は迷ってしまうのではないでしょうか。そこで今回は、子供用プロテインの選び方と、おすすめの人気商品をランキング形式でご紹介します。大人用のプロテインとの違いや、何歳から飲めるのかについても解説しているので、ぜひそちらも参考にしてくださいね。

【2023年】プラセンタゼリーのおすすめ人気ランキング26選

プラセンタサプリメント

美容と健康のために摂りたい美容成分プラセンタ。1包で小分けされたゼリーが人気で、アース製薬やDHCなど数多くのメーカー・ブランドから販売されています。プラセンタCゼリーなど種類もさまざま。そのため、初めての人はどれを選んだらよいのか迷ってしまいますよね。そこで今回は、プラセンタゼリーの選び方と、おすすめ商品を人気ランキング形式でご紹介します。お気に入りのものを見つけて、おいしく手軽に毎日のきれいを目指しましょう！

人気の商品

Wow-Food
wowコンブチャ ミックスベリー
3,220円

50's
コンブチャエンザイムパウダー
2,400円

生活の木
KOMBUCHA～コンブチャエッセンス～
3,280円

KOMBUCHA_SHIP
ORIGINAL
3,554円

ALAMEDA CBC
コンブチャ ハーブティー ジンジャーシナモン

FINJIA
（第一類医薬品）ミノキシジルローション5
4,450円

再春館製薬所
ドモホルンリンクル 無料お試しセット

トーンモバイル
TONE e21
9,980円

人気のfavlist

20kg痩せたコーヒー芸人がおすすめ！バターコーヒーアイテム17選

コーヒー芸人
平岡佐智男

敏感肌のモデルがおすすめするボディケアアイテム10選

モデル
佐藤瀬奈

無印良品の開発担当者がおすすめするオーラルケア用品9選

無印良品 MD開発
大箸万里子

現役ヘアスタイリストがおすすめする鉄板スタイリング剤＆ヘアケアグッズ18選【市販からサロン専売まで】

ヘアスタイリスト
宮川俊裕

スポーツショップ店員がおすすめ！”渾身のプロテイン”5選

スーパースポーツゼビオ調布店マッチョ店員
横山輝

美容インスタグラマーもリピ買い！おすすめのプチプラコスメ11選

ブロガー/インフルエンサー
SHOKO

カテゴリから探す

生活雑貨
文房具・文具、旅行用品、筆記具・ペン

家電
ブルーレイプレーヤー、DVDプレーヤー、ポータブルブルーレイ・DVDプレーヤー

パソコン・周辺機器
デスクトップパソコン、Macデスクトップ、ノートパソコン

カメラ
デジタル一眼カメラ、天体望遠鏡、デジタルカメラ

ビューティー・ヘルス
香水・フレグランス、健康アクセサリー、健康グッズ

コスメ・化粧品

食品
菓子・スイーツ、パン・ジャム、製菓・製パン材料

ドリンク・お酒
ビール・発泡酒、カクテル・チューハイ(サワー)、ワイン

キッチン用品
食器・カトラリー、包丁、キッチン雑貨・消耗品

ファッション
レディーストップス、レディースジャケット・アウター、レディースボトムス

靴・シューズ
スニーカー、サンダル、レディース靴

腕時計・アクセサリー
腕時計、アクセサリー・ジュエリー、ワインディングマシーン

ベビー・キッズ・マタニティ
おむつ、おしりふき、粉ミルク

インテリア・家具
布団・寝具、クッション・座布団、収納家具・収納用品

趣味・ホビー
楽器、おもちゃ、模型・プラモデル

アウトドア・キャンプ
燃料・ガスボンベ・炭、キャンプ用品、シュラフカバー

DIY・工具・エクステリア
電動工具、工具、計測用具

スポーツ用品
サッカー・フットサル用品、野球用品、ソフトボール用品

釣具・釣り用品
ルアー、釣り針、釣り糸・ライン

ペットフード ・ ペット用品
ペット用品、犬用品、猫用品

本・CD・DVD
DVD・ブルーレイソフト、本・雑誌、CD

テレビゲーム・周辺機器
ゲーム機本体、プレイステーション4(PS4)ソフト、プレイステーション3(PS3)ソフト

車・バイク
自動車、カーナビ、カー用品

ギフト・プレゼント
誕生日祝いのギフト、結婚祝いのギフト、仕事のギフト

住宅設備・リフォーム
テレビドアホン・インターホン、火災警報器、ガスコンロ

スマホ・携帯電話

格安SIM
音声通話SIM、データSIM、プリペイドSIM

投資・資産運用
FX、投資信託、証券会社

クレジットカード・キャッシュレス決済
プリペイドカード、クレジットカード、スマホ決済

ローン・借入
カードローン・キャッシング、自動車ローン、住宅ローン

保険
生命保険、医療保険、がん保険

曲

アプリ
ゲームアプリ、ライフスタイルアプリ、ビジネスアプリ

旅行・宿泊
北海道のホテル・宿、東北のホテル・宿、関東のホテル・宿

サービス
ネットスーパー・食材宅配サービス、ウォーターサーバー、資格スクール

その他
アダルトグッズ

おすすめ情報サービス

Copyright mybest All Rights Reserved.