

Food > スーパーフード

## 管理栄養士が解説！コンブチャの効果・飲み方・選び方とおすすめのコンブチャ9選

プロバイオティクスたっぷり?!

2022/10/04



コンブチャ（紅茶キノコ）とは、アジアが発祥といわれている発酵飲料。海外のセレブやヘルスコンシャスな人たちの間で大人気。今回は、コンブチャの効果（メリット）とデメリット、おすすめの飲み方・選び方・作り方について、アメリカ版『Prevention』からご紹介。

### 【目次】

- ▶ [コンブチャとは？](#)
- ▶ [コンブチャはどう作られているの？](#)
- ▶ [コンブチャは本当に体に良いの？ 効果・メリット](#)
- ▶ [コンブチャのデメリットは？](#)
- ▶ [コンブチャの飲み方](#)
- ▶ [ヘルシーなコンブチャの選び方](#)
- ▶ [おすすめのコンブチャ9選](#)
- ▶ [まとめ](#)

## コンブチャとは？

「コンブチャ」とは「紅茶キノコ」のこと。コンブチャは古代から伝わる飲み物で、発祥地は数千年以上前の中国東北地方。2014年の論文によると、紀元前220年には「その解毒作用と活力増進作用」で大絶賛されていた。それ以来コンブチャは、日本やロシア、そしてヨーロッパと世界各地を飛び回り、一大市場を築いてきた。マーケット調査会社『Energias』によると、コンブチャの世界市場は2024年前までに28億ドル（約2,960億円）規模となる見込み。

一部のファンはコンブチャを万能薬として頼っている。体内の炎症を減らすばかりか、がんなどの病気を防ぐと言うけれど、それは本当？ 「コンブチャが健康に良いことは実証されていません」と話すのは、著書に『The Superfood Swap』がある公認管理栄養士のドーン・ジャクソン＝ブラットナー。「善玉菌が

入っていることは分かっていますが、その量や種類については分かっていません」

だからと言ってコンブチャを飲まないで、と言っているわけではない。『The Little Book of Game-Changers』の著者で公認管理栄養士のジェシカ・コーディングスも「発酵飲料であるコンブチャにはプロバイオティクスが含まれていますから、腸の健康を考えた食生活の一部にはなるでしょう」と話す。ここからはコンブチャの作り方、メリットとデメリットについてご紹介。

## コンブチャはどう作られているの？

コンブチャはティーの一種。通常はストレートの紅茶で作られるけれど、緑茶が使われることもある。沸騰した湯に茶葉（またはティーバッグ）を入れ、十分に浸したら取り出して砂糖を加える。

お茶が冷めたら、“スターターティー”（市販の発酵済みコンブチャ）とSCOBY（細菌と酵母の共生コロニー）を入れる。SCOBYは、“マザー菌”としても知られるゼリーのような丸いアイテム。糖を食べて空気を取り込み、体に良い細菌を作る発酵プロセスに拍車をかけて完成。

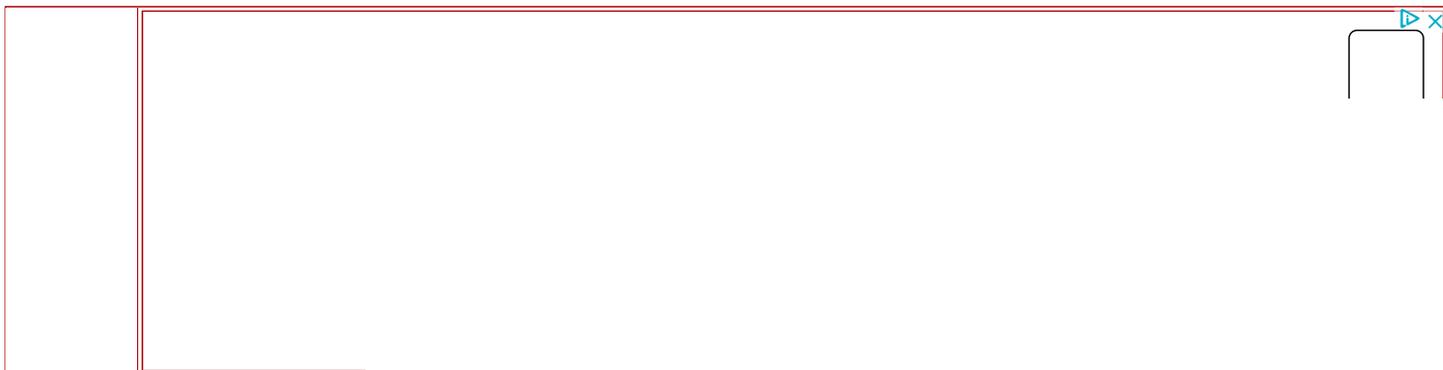
## コンブチャは本当に体に良いの？ 効果・メリット

コンブチャには微生物（細菌や酵母菌）と抗酸化物質が含まれているため、飲めば免疫力が強くなり、がんが防げて、炎症が抑えられるという噂がある。でも、『The Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety』に掲載された2014年の論文によると、コンブチャを使った実験の大半は人間ではなく動物に対して行われたものなので、その噂の真偽については謎のまま。コンブチャの健康効果に関する論文は少ないけれど、以下の点は間違いなく考慮に値する。

### ① 腸にやさしいプロバイオティクスが含まれている

コンブチャの最大のメリットは、腸にやさしいプロバイオティクスを含んでいること。『The Small Change Diet』を執筆した公認管理栄養士のケリ・ガンズによると、プロバイオティクスはヨーグルト、ケフィア、味噌、キムチといった他の発酵食品にも含まれている。

ADの後に記事が続きます



プロバイオティクスは「善玉菌とも呼ばれる生きた微生物で、体本来の微生物叢（マイクロバイーム）を補います」とガンズ（ちなみに微生物叢は、体内に生息する細菌、真菌、原虫、ウイルスの全てを指す）。

コンブチャに含まれるプロバイオティクスの1つは、乳酸菌を生成するラクトバチルス。乳酸は悪玉菌が腸に住み着くのを防ぎ、消化管の健康を促すと言われている。「腸は全てを中心です」とジャクソン＝ブラットナー。「みんながコンブチャに夢中なのは、善玉菌が入っているからでしょう」。でも、市販のコンブチャにはプロバイオティクスの種類が明記されていないこともあるので、そのコンブチャが体にどう役立つかを理解するのは難しい。

### ② 生活習慣次第では、体重が減りやすくなることも

コンブチャがダイエットに役立つことを示す科学的なエビデンスはない。でも、甘い物ばかり飲んでいる人が代わりにコンブチャを飲み始めれば、体重が減ることは考えられる。「コンブチャは、多くのジュース、ソフトドリンク、アルコール飲料よりも低カロリーです」とコーディング。「でも、ノンカロリーではないので、1日の総カロリー摂取量には入れる必要がありますよ」

### ③ヘルシーな抗酸化物質を含んでいる

-----

コンブチャには紅茶が含まれており、ジャクソン＝ブラットナーいわく紅茶は間違いなく体に良い。米国立補完統合衛生センターによると、緑茶と紅茶はいずれも心臓病のリスク、血圧とコレステロールを下げてくれる可能性がある。「お茶に含まれるポリフェノールには、強力な抗酸化作用があります」とガンズ。

### ④血糖値のコントロールが期待できる

-----

これに関するデータは少ないけれど、ガンズいわくプロバイオティクスたっぷりの食品が血糖値の調節に役立つことを示した研究結果は存在する。ただし、それに反する研究結果も存在するのは確かなので、実際に役立つと言い切るためには、さらなる研究が必要となる。

「緑茶と紅茶に含まれる抗酸化物質は、血糖値の調節に役立ちます」とコーディング。とはいえ「コンブチャには砂糖が含まれているので、飲みすぎは逆効果になりかねません」

## コンブチャのデメリットは？

公認管理栄養士で『Flat Belly Cookbook for Dummies』を執筆したタラ・ギダス＝コリングウッドによれば、自家製のコンブチャの中で悪玉菌が育ってしまうこともある。「自家製のコンブチャで体調をひどく崩した人はいます」

事実、米国疾病予防管理センターは、コンブチャによって深刻な病に陥った人が2名おり、そのうちの1名は残念ながら死亡したことを報じている。自分で作ろうとすると、生きた善玉菌と一緒に他の細菌（大腸菌やサルモネラ菌）が入ってしまう可能性は避けられない。

また、前述のとおりコンブチャには、少量とはいえ発酵過程で必要な砂糖とアルコールが含まれている。

## コンブチャの飲み方

- ▶ **食前に飲む**  
先に飲むことで食事の消化を手助けしてくれる
- ▶ **就寝前は控える**  
カフェインが含まれているため
- ▶ **継続することも大切**

## ヘルシーなコンブチャの選び方

- ▶ **砂糖の量をチェックする**  
他の甘い飲み物ほどではないけれど、入っていることに変わりはない。
- ▶ **カロリーを制限する**  
カロリー量はメーカーによって異なるけれど、ものによっては1本で100kcal以上。飲むなら、それを分かった上で。
- ▶ **小さめを選ぶ**  
コーディングいわく飲みすぎを防ぎながらおいしく味わいたいなら、1日230ml以下に制限すること。好きなメーカーのコンブチャが小さいボトルで売られていないなら、翌日に少し残しておいて。

## おすすめのコンブチャ9選

### ①【ワオコンブチャ】ミックスベリー/ザクロ&アップル/ジンジャー&ライム

-----



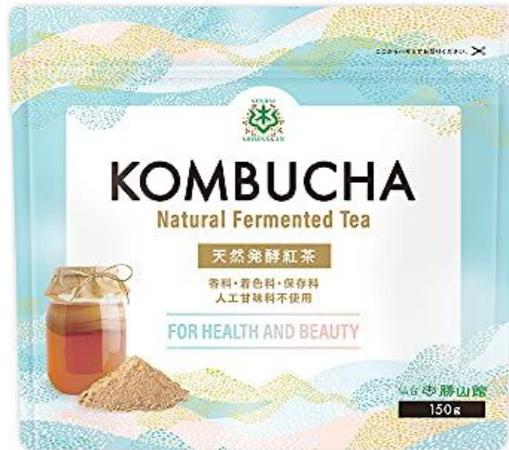
ADの後に記事が続きます

---

微炭酸が心地よい、オーガニックの植物性発酵飲料「ワオコンブチャ」。素材の美味しさを活かすため、オーストラリアの専用工場ですっきり自然発酵。さわやかな酸味で甘さ控えめだから、リフレッシュしたい時におすすめ。ミックスベリー、ザクロ&アップル、ジンジャー&ライムの3つのフレーバー。

## ②【仙台勝山館】コンブチャパウダー

-----



飲み心地の良い台湾産阿里山の茶葉は一切使用せず、コンブチャ本

香料・人工甘味料などの食品添

### ③【ファーマーワークス】KOMBUCHA classic



#### KOMBUCHA classic

ferment works  
amazon.co.jp  
¥ 1,570

[Amazon で詳細を見る](#)

ADの後に記事が続きます

▲				
▼	<p>《先行予約》2023年 11月          全5kg (14~20個)          旬から順次発送) リ:          F21A-</p> <p style="font-size: 24pt; color: red;">9,00</p> <p>詳細</p>			

原材料は、きび砂糖、有機茶葉の2つのみというファーマーワークスのコンブチャ。コンブチャは独特のニオイが気になるという人が多いけれど、このコンブチャは臭みがなく、よい香りがするそう。

#### ④【ユーワ】コンブチャスティック



#### ユーワ KOMBUCHA STICK

ユーワ  
[amazon.co.jp](https://amazon.co.jp)  
 ¥1,227

[Amazon で詳細を見る](#)

ユーワのコンブチャは、乳酸菌発酵トマトエキスと米麴が入っているのが特徴。トロピカルベリー味で、ごくごく飲めそう。毎日1包ずつポーチに入れて持ち歩けば、コンブチャ習慣も続けられるはず。

#### ⑤【ティーザン】コンブチャ



-----  
TEAZEN

amazon.co.jp

¥1,210 ¥864 (29% off)

[Amazon で詳細を見る](#)

ティーザンのコンブチャは、シュガーフリーで甘さが苦手な人にもおすすめのレモン味。水の量次第で、気分に合わせて味が変わられる。運動後や仕事中に飲めば、さらに爽快感が感じられる。

## ⑥【コンブチャクレンズ】コンブチャクレンズ



【コンブチャクレンズ】コンブチャクレンズ  
-----

KOMBUCHA CLEANSE

amazon.co.jp

¥6,480

[Amazon で詳細を見る](#)

マンゴー味で飲みやすい「コンブチャクレンズ」。200種類以上の植物・果物発酵エキスと約4000億個の乳酸菌が入っている。炭酸水で割って飲むのもおすすめ。食べ過ぎた次の日などに取り入れてみては。

⑦【健康たっぷり本舗】コンブチャタブレット ¥1,380

話題のコンブチャクレンズで  
毎日菌活 + 内側ケア  
はじめませんか？

健康たっぷり本舗  
Foods & Healthy  
JAPANESE PRODUCTS

毎日菌活！  
スーパークレンズ  
最新コンブチャ粒。

長期熟成  
コンブチャエキス

有孢子性  
乳酸菌

ラクトフェリン

フラクトオリゴ糖

400種の  
植物発酵エキス & 酵素

大容量360粒入り 約6ヶ月分

SUPER CLEANSE TABLET

楽天

## 【健康たっぷり本舗】コンブチャタブレット

rakuten.co.jp

SHOP NOW

コンブチャを濃縮配合したタブレットタイプ。360粒入りで約6か月も持つそう。ドリンクを作る時間がなくても、コンブチャを生活の中に取り入れることができる。手軽にコンブチャを生活に取り入れたいなら、まずはタブレットタイプから始めるのもGOOD。

### ⑧【グリーンナチュラ】クレンズ ビューティー コンブチャ+酵素



### 【グリーンナチュラ】クレンズ ビューティー コンブチャ

CLEANSE BEAUTY

amazon.co.jp

¥4,320

Amazon で詳細を見る

ADの後に記事が続きます

ヨーグルトや野菜ジュースに混ぜるのもおすすめなのは、グリーンナチュラのコンブチャ。今回紹介するのは、グレープフルーツ味。そのほかにもアップル風味、ピーチ風味がある。同じコンブチャでもそれぞれ入っているものが異なるので、自分に合うものを選んでみて。

### ⑨【しあわせ家族生活】come Beauty コンブチャ



### 【しあわせ家族生活】come Beauty コンブチャ

しあわせ家族生活

[amazon.co.jp](https://amazon.co.jp)

¥2,130

[Amazon で詳細を見る](#)

パッケージが可愛くてテンションが上がるcome Beauty コンブチャ。粉末タイプで水にすぐに溶けるから、飲みたい時にすぐ作ることができる。フレーバーは5種類あるので平日は毎日違う味が楽しめるから飽きずに続けられる！

### まとめ

自家製でもない限り、コンブチャを飲んで体を壊すことはなさそう。酸味やプロバイオティクスが好きでコンブチャを飲んでみたいと思うなら、ギガス＝コリングウッドが言うように、市販のものを買うのがベター。

コンブチャを飲み続けるのは全くもって問題ない。それでアンヘルシーな炭酸飲料が断てるならなおのこと。ただし、飲みすぎると、せっかくのメリットが小さくなってデメリットが大きくなるので気をつけて。

#### Related Stories



オーガニックスーパーのスタッフが勧める、ヘルシードリンク7選



Fit Foodies佐々木ルミさんのレシピ「コンブチャ&ラズベリードレッシングのパワーサラダ」

## Women's Health PR



まだ見ぬ自分に出会いたい！ YUMI&YURIKAのラン日記

## recommended

女性におすすめのタンパク質19種類を徹底比較。おいしくて安心、飲みやすいのはどれ？

あれだけ流行った高強度のワークアウトが最近やたら不評なのはなぜ？

**顔面のフィラーを全部溶かしたコートニー・コックス**

**聞くと初対面でも恋に落ちる「36の質問」とは？**

**これって妊娠？専門医監修、妊娠超初期の"授かりサイン"とは！？**

PR (mikihouse妊娠・出産・子育てマガジン)

**産婦人科の権威が提唱する「月経を止める」、という新しい選択**

PR (mikihouse妊娠・出産・子育てマガジン)

**子供の利き手「左利きは損する説」は本当なのか？**

PR (mikihouse妊娠・出産・子育てマガジン)

**誰でも・いつでも・どこでも履ける「ブルックス」の“最大公約数スニーカー”**

PR (OCEANS)

**子供の能力は、伸びる時期が最初から決まっている？「クリティカルピリオド」が大切**

PR (mikihouse妊娠・出産・子育てマガジン)

**自分専用の最適な音を実現！「デノン」の新作ワイヤレスイヤホンが賢すぎる**

PR (OCEANS)

**モデル・アレクサが伝授！ 初心者のためのDIYサマービキニ**

**彩谷奈央の【運を動かす星占い】7月31日～8月6日の運勢は？**

Recommended by

# スーパーフード



便秘解消に！ 専門家おすすめ食品39 夏が旬のスイカ、イチジク、ブドウも



栄養士おすすめ、「膨満感・お腹の張り」解消が期待できる15の食品

ADの後に記事が続きます



鉄分やビタミンが豊富！ サジージュースのおすすめ4選



ハイリーバーも飲んでいる！ 話題のスーパーフード『シーモス』って何？

食べるサプリメント!? ブロッコリースプラウトの栄養や効果、食べ方は？

MCTオイルは本当にダイエット効果がある？ メリット・使い方・おすすめ7選

ヘルシー&キレイを引き出す！ “紫”のパワーレシピ

Women's Health PR

今話題のスーパーフード「ヘンプシード」とは？ その効果・食べ方を栄養士が解説！

本当に体によいの？ 「シードバター」の栄養価

【アーモンドミールとアーモンドフラワー】その違いと使い方は？

	▲				
	▼	農口尚彦研究所 原酒 7.			
		6,00			
		<a href="#">詳細</a>			

# information

## CONNECT WITH US

ウィメンズヘルス・メール（無料）

メールアドレスを入力してください

登録

follow us on...



FITNESS

WELLNESS

DIET

SUSTAINABILITY

FASHION

FOOD

BEAUTY

CULTURE

## Women's Health



お問い合わせ

エル デジタル

ELLE SHOP

Harper's Bazaar

Esquire

婦人画報のお取り寄せ

モダンリビング

About Us

サービス利用規約

ELLE girl

Cosmopolitan

25ans

婦人画報

HODINKEE

ハースト婦人画報社

サイトマップ

2021年3月31日以前の記事に掲載した商品の価格表示は、原則的に消費税を含まない本体価格です。4月1日以降の記事に掲載した商品の価格表示は、原則的に消費税を含んだ総額です。消費税は品目によって10%もしくは8%で計算しています。

記事で紹介した商品を購入すると、売上の一部がWomen's Healthに還元されることがあります。

©2023 HEARST FUJINGAHO All rights reserved.

会員規約 利用規約 情報セキュリティ基本方針 個人情報保護方針 ネットにおける情報収集 採用情報

クッキー（Cookie）等の使用について