



健康スクール  
**特別レッスン＊コンブチャ**

Mayumi Saitou



コンブチャってなに？

コンブチャってなに？



微生物の乳酸菌、酵母、酢酸菌

砂糖入りの甘い紅茶を分解



乳酸発酵させた発酵ドリンク

国内メーカーの市販コンブチャ：菌が生きていない  
自家製コンブチャ：1杯10億の元気な菌が生きている

コンブチャってなに？



## プロバイオティクス

生きた菌が体に良い影響を与えるもの



1杯に10億の元気な菌がいるコンブチャ

= まさにプロバイオティクス飲料

コンブチャってなに？



## 菌と微生物と細菌

日本言語の多様性ゆえ、混乱してしまいますが



菌と微生物と細菌は同じ



スコピーってなに？

スコビーってなに？



SCOBY:Symbiotic culture of bacteria and yeast  
**細菌と酵母の共生培養** (国内では株ともいう)

コンブチャ発酵に伴うゲル状の副産物



発酵する際、微生物が生み出した菌膜  
(バクテリアセルロース = 細菌性纖維)



発酵を繰り返すとだんだん膜に厚みが出て大きくなる

スコビーってなに？



SCOBYスコビー = 繊維

生きている微生物、菌ではない



コンブチャの菌は、液体の中にいる



# コンブチャの栄養成分

## コンブチャの栄養成分



### 発酵により多彩な栄養素が生まれる

- 乳酸菌
- 酵素
- ビタミンB群
- アミノ酸
- マグネシウム
- 抗酸化物質
- ビタミンC
- ビタミンB12
- 亜鉛
- グルクロロン酸など

一般の栄養素よりも分子が小さいため  
栄養吸収率が抜群に良い



細胞に栄養がしっかり届く

## コンブチャの栄養成分



### 2009年微生物学ジャーナルの学術レポート

コンブチャに含まれるグルクロン酸に、動物実験で肝機能を守る働きがあることが判明

グルクロン酸 = 体内的ケミカル毒素に結合  
して排出を促す化合物



その働きをするのが**肝臓**



# コンブチャの恩恵



## コンブチャの恩恵

### 効果

- 便秘解消
- 快便
- 善玉菌の活性
- 善玉菌が増える
- 腸内細菌叢バランスが整う
- 抗酸化
- 酸化ストレスの軽減
- 炎症の軽減
- 肝臓の解毒機能を改善
- 胃、小腸、大腸の毒素を無毒化
- 免疫力向上
- 抵抗力向上
- 疲労回復
- ストレス軽減
- pHバランス (体をアルカリ化にする)
- 冷え性改善
- 血糖値を下げる



## コンブチャの恩恵

コンブチャを飲み続けると 爪と髪に良い変化が!?

なぜ?

通常よりも小さい分子のアミノ酸が豊富

アミノ酸がタンパク源に



一番タンパク質効果が  
わかりやすい爪、髪に現れる

特に頭部の血流がよくなり  
毛母細胞が活性化



髪がぐんぐん元気に!



# 飲むタイミング



## 飲むタイミング

### 《①朝、美腸アプローチのステップにコンブチャを足す》

胃、小腸、大腸の汚れをとるデトックス効果  
肝臓の解毒機能も高める

## 飲むタイミング



### 《②食後に飲む》

食後や何か食べた後に必ずコンブチャを飲む

食後は胃酸が薄まっているため 生きた乳酸菌が大腸まで届く



善玉菌が**活発**になり腸内細菌叢がぐんと良くなる  
胃酸を邪魔せず、消化を促進



食後、胃腸がいつでも軽やかになる

## 飲むタイミング



《飲む量は、好きな量で大丈夫》

希釈せずにそのまま飲む

朝と食後以外も喉が渴いたときなど  
飲みたいときに日常的に飲むと効果的



飲めば飲むほど、嬉しい恩恵を得ることができる



## コンブチャの微生物たち

- 乳酸菌
- 酢酸菌
- 酵母

この3つの微生物たちが  
エサ (コンブチャの材料) を食べて  
コンブチャが出来上がる



# コンブチャ発酵の材料 (微生物たちのエサ)



## コンブチャ発酵の材料 (微生物たちのエサ)

### 紅茶のカフェイン

発酵を促し、微生物たちがカフェインを分解

- 発酵後のカフェインは検出されない
  - 紅茶 = 発酵されている茶葉 = コンブチャ発酵にベスト
  - いかに乳酸菌をはじめとする 栄養素をたくさん生み出すか
- ※デカフェやハーブティーは意味がない



## コンブチャ発酵の材料 (微生物たちのエサ)

### 白砂糖

コンブチャの微生物が**大好きなエサ、大好物**



白砂糖を使う4つの理由

- ① 白砂糖謫微生物が食べるもので、あなたは食べません
- ② 微生物はミネラルが大嫌い
- ③ 白砂糖が大好き
- ④ コンブチャはアルカリ性食品、白砂糖は酸性食品

特に酵母が白砂糖を食べるほど**酵母が活性** ➔ 微炭酸を発生



# コンブチャの発酵方法



## コンブチャ発酵方法

### コンブチャ発酵の準備

- コンブチャ液 200ml
- スコビー 1枚
- 白砂糖 1/3カップ
- 有機紅茶 2バッグ
- 熱湯 500ml
- 1リットル以下の清潔なガラス瓶
- 不織布マスク 1枚



## コンブチャ発酵方法

### 繰り返し作る



1ヶ月後には、1~2日でぶくぶく  
元気なコンブチャになっているので  
焦らず発酵を繰り返しましょう



## コンブチャ発酵方法

厚みを増して大きくなったスコビーは？

- ・二つにはがして、新しい発酵瓶を増やす・茶色く古くなったスコビーは捨てる



そのままにすると…



濁になって 瓶底に溜まる  
発酵の活性度が 落ちる  
味がぼける



# コンブチャの飲み頃



## コンブチャの飲み頃

乳酸菌が一番多いタイミングが飲み頃

その他の栄養素もたっぷりな時に飲むことが飲み頃  
豊富な栄養成分をコンブチャから摂取するのが目的



味はやわらかい酸っぱさと乳酸発酵の甘味と  
微炭酸のある状態



## コンブチャの飲み頃

一番やってはいけないのは  
1週間も10日間も発酵を続けること

酢酸菌が増えすぎて酸っぱいビネガーになってしまい



せっかくのコンブチャの恩恵を得られない



## まとめ

コンブチャ発酵の目的は

「菌が生み出す豊富な栄養をいただくこと！」

※ コンブチャを「発酵する」のは手段