



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

日本語の多様性ゆえ、混乱してしまいましたが



菌と微生物と細菌は同じ



スコビーってなに？

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 = 細菌性繊維)



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？

SCOBYS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



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 = 体内の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



《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



《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)



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

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 白砂糖は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...



澱になって 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



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



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