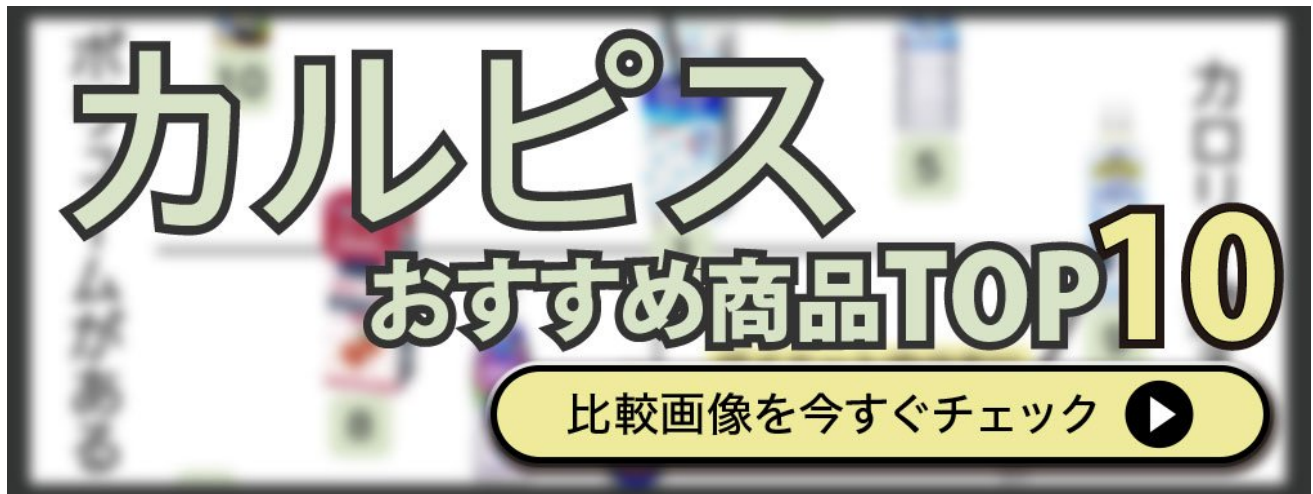


カルピス鉄板おすすめ人気ランキング10選【効果効能からアレンジレシピまで】



優しい甘さと爽やかな酸味で、幅広い世代の人から愛される**カルピス**。

カルピスは100年もの間、大人も子供も魅了し続ける**ロングセラー商品**です。

ただおいしいだけでなく、**長年の乳酸菌研究**から生まれた成果とも言える新商品が次々に誕生しているのをご存知ですか？

多くの人の悩みにこたえてくれるカルピスシリーズの**効果・効能の秘密**に迫ります。

また普通に飲むだけではもったいない、**カルピスの楽しみ方**も併せてご紹介。

カルピスファンの方も、しばらくカルピスを飲んでなかった方もぜひチェックしてみてください！

↓詳しく見る↓

[安いカルピスはこちら](#)

最終更新日：2020-02-21 閲覧数：2991

カルピス鉄板おすすめ人気ランキング10選【効果効能からアレンジレシピまで】

[売れ筋人気ランキング上位10商品のカロリーと特徴を比較](#)

[カルピスとは？](#)

[カルピスの効果・効能とは？](#)

[カルピスの活用法【分かりやすい動画で紹介】](#)

[カルピス鉄板おすすめ人気ランキング10選](#)

[カルピスの注目ランキング5選](#)

今すぐ
次のページへ

4. カルピスの活用法【分かりやすい動画で紹介】

前のページへ

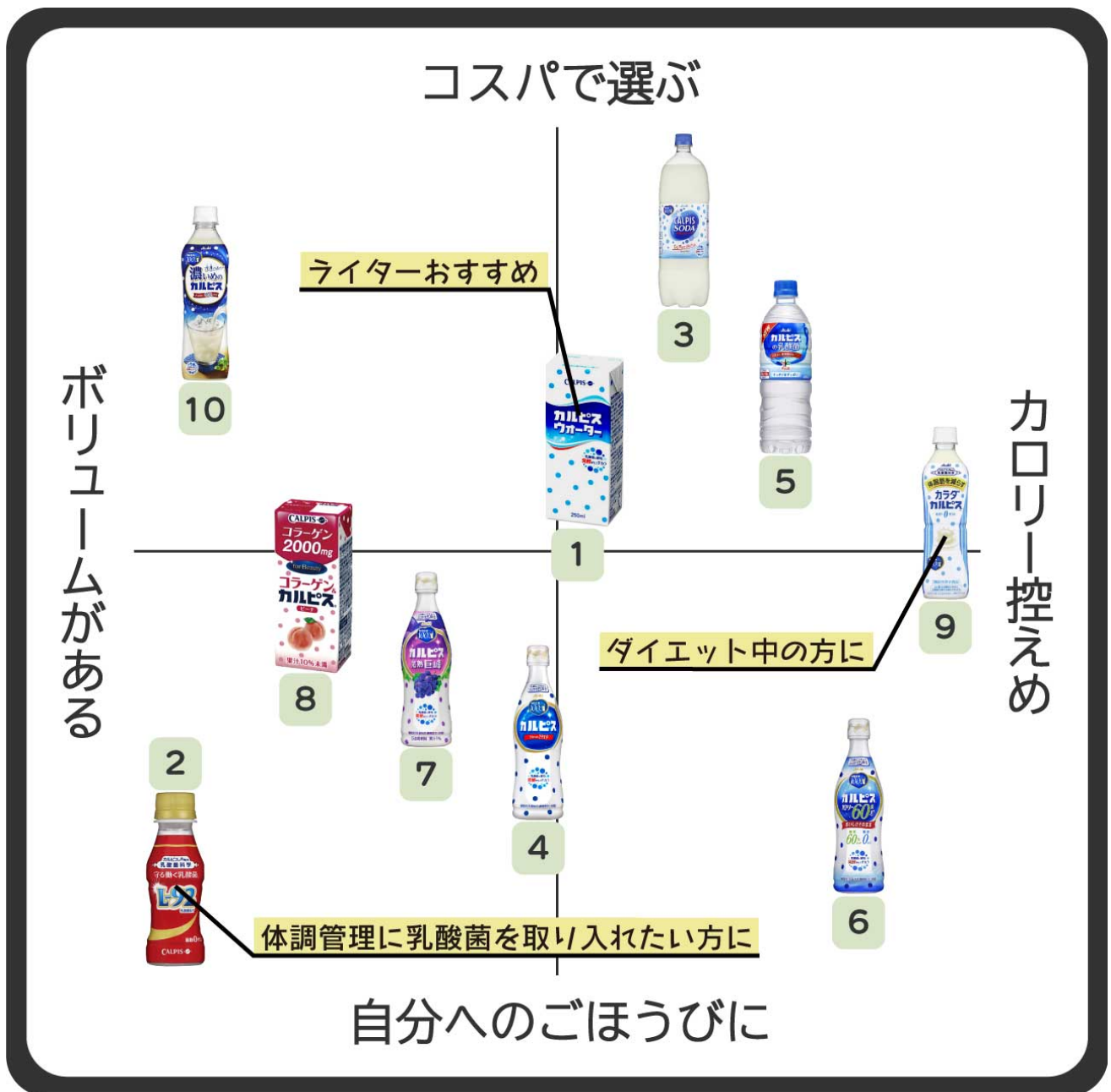
1

2

次のページへ

このまま続きを読む

売れ筋人気ランキング上位10商品のカロリーと特徴を比較



	1	2
商品画像		
商品名	カルピスウォーター 250ml	カルピス 守る働く乳 菌 L-92 100ml
kcal (100mlあたり)	45kcal	60kcal
特徴	純粹仕上げ・すっきり	L-92乳酸菌入り・脂肪分0
商品リンク	商品ページ を確認	商品ページ を確認

2019年12月現在の情報です。

カルピスとは？

カルピスの作り方



「カルピス」は日本で初めて誕生した、歴史のある**乳酸菌飲料**です。

甘味がしっかりあるのに、爽やかでごくごく飲めるカルピス特有の味の秘密は、製法と菌によるもの。

国産の搾りたての生乳から脂肪分を取り除き、「カルピス菌」を加えて**2回発酵**させる製法。

カルピス菌に含まれる**乳酸菌**と**酵母菌**によって、カルピス特有の爽やかな酸味と、芳醇な香りが生まれます。

カルピスの製造に欠かせない「カルピス菌」は、100年前にカルピスの創業者三島海雲によって発見されました。

以来**約100年の間**、カルピス菌は「カルピス社」、現在では「アサヒ飲料」で継ぎ足されつつ大切に守られています。

カルピスに含まれる成分



カルピスに含まれる成分の中で特筆すべきは、「**乳酸菌**」。

ノーマルタイプのカルピス1杯分には、**約60億個**もの乳酸菌が含まれています。

製造過程でから脂肪分を除去しているのので、気になる**脂質はゼロ!**

そしてカルピスに含まれている栄養は次の通りです。

たんぱく質

糖質

リン

カリウム



ドリンク
クマニ
ア:ラ
イター
荻野

「カルピス」は僕にとってちょっと特別な飲み物。

あの水玉模様を見るたびに、祖母が希釈タイプで作ってくれた味を思い出します。

口の中にモロモロができてしまうんだけど、甘くておいしい。

「濃いめのカルピス」は、あのおばあちゃんの味に近くて、**懐かしい**んです。

↓ライターおすすめの商品はこちら



カルピス
アサヒ飲料 カルピス 濃いめの「カルピス」490ml
最安価格: **¥84**

商品ページを確認

「濃いめのカルピス」は、カルピスに塩をひとつまみ加えた濃いめの味わいが楽しめる**熱中症対策設計**の乳性飲料です。

塩にもこだわり、宮古島の雪塩を加えました。

濃厚でもごくごく飲める、贅沢な味わいです。

カルピスの効果・効能とは？

カルピスはからだにいい？



カルピスの乳酸菌には**健康にうれしい効果**がたくさん。

商品開発のために日々乳酸菌に関する研究が進められ、いろいろな種類の乳酸菌の効果・効能が明らかに！

カルピスシリーズからは、**健康効果を強化した新商品**がぞくぞく登場しています。

カルピスを飲むことでどのような効果が期待できるのか、チェックしていきましょう。

◆ 整腸作用



乳酸菌の働きでよく知られているのは、**腸内環境を整える**のに効果的ということ。

乳酸菌は人間の腸の中の住み、**悪玉菌の増殖を抑えてくれます**。

また乳酸菌の成分そのものが**腸の神経を刺激**することで、少し体調を崩したときに腸が本来持っている機能を取り戻す役目を果たすことも。

◆アレルギー緩和



乳酸菌のひとつ、「**L-92乳酸菌**」は**アトピー**や**花粉症**などの**アレルギー症状改善**に役立つと注目されている成分です。

人間の腸の中には免疫細胞や神経が数多く存在。

乳酸菌の成分が免疫細胞や神経に刺激を与えた結果、**免疫バランスの調整**に成功し、**不快なアレルギー症状を緩和**することがあります。

↓**L-92乳酸菌を含む商品はこちら**



カルピス
アサヒ飲料 カルピス 守る働く乳酸菌 L-92 100ml
最安価格: **¥3,145**

[商品ページを確認](#)

「カルピス 守る働く乳酸菌 L-92 100ml」にはカルピス社独自の乳酸菌「**L-92乳酸菌**」が含まれています。

日々の体調管理に乳酸菌を取り入れたい人におすすめ。

捨てるときに分別に手がかからない**ラベルレスボトル**です。

◆ 血圧を下げる作用



カルピス独自の発酵乳の成分に含まれる「ラクトトリペプチド」には、**血圧を下げる効果**があることが確認されています。

この成分には、血圧上昇に関わる酵素の働きを阻害する作用が。

また血管の細胞を健康に保つ役目も果たし、**血管をしなやかにする効果**も認められます。

↓ラクトトリペプチドを含む商品はこちら



アミール
アミール やさしい発酵乳仕立て 100ml×6P
最安価格: **¥779**

商品ページを確認

「アミール やさしい発酵乳仕立て 100ml×6P」は**血圧が高めの人におすすめ**の機能性表示食品です。

カルピスの研究から生まれた**ラクトトリペプチド**を含む商品。

親しみのあるカルピス味で、生活に取り入れやすく習慣にしやすい1本です。

◆インフルエンザ予防



乳酸菌の中には、インフルエンザの予防に効果的なものも。

ウイルスに感染した細胞を死滅させ、体の中で**インフルエンザウイルスが増殖するのを抑える**免疫細胞が存在します。

特に乳酸菌の中の「L-92乳酸菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあると考えられ、L-92乳酸菌を含む商品はインフルエンザ流行時期に人気！

↓L-92乳酸菌を含む商品はこちら



アサヒ飲料
アサヒ飲料 守る働く乳酸菌 ゼリー 口栓付パウチ 180g
最安価格: **¥167**

商品ページを確認

◆体脂肪減少



乳酸菌の中には、脂肪の燃焼を促す効果があるものも。

研究では「CP1563」という乳酸菌株を摂取すると**体脂肪減少**効果が認められています。

体脂肪を減らすと血糖値やコレステロール値が改善することから、**生活習慣病の予防**も期待できそう。

CP1563を含む商品はこちら



カルピス
アサヒ飲料 カルピス カラダカルピス 500ml
最安価格: **¥172**

商品ページを確認

「カラダカルピス」は**体脂肪が気になる人にオススメ**したい機能性表示食品。

すっきりした飲み口のカルピス味で、ダイエット中の人に嬉しい0 kcal。

減量中に不足しがちな**カルシウム**も1本あたり30mlと多く含まれています。

◆ストレス緩和



体の健康に大きな影響力があるのが、心の健康です。

腸と人の脳はお互いに影響を与え合う器官であり、**乳酸菌はストレスを改善**するという研究が。

特に「**CP2305**」という乳酸菌は、腸内環境を整え脳機能の活性化に役立つというデータが得られています。

▼CP2305株を含む商品はこちら



届く強さの乳酸菌W(ダブル)(100ml*6本)

最安価格: **¥829**

[商品ページを確認](#)

「届く強さの乳酸菌W」は「プレミアガセリ菌C P 2305」を配合。

日常的にストレスを抱えている人や、うつ症状で寝つきが悪く**睡眠の質を向上させたい人**におすすめです。

■アサヒグループ研究情報誌「Kin's」参照

病気の治療や体質の改善は、医師による診察や基本的な生活習慣の見直しが欠かせません。

プラスアルファの手段として、飲みやすく美味しいカルピスドリンクを試してみることをおすすめします！

続きを読む

4. カルピスの活用法【分かりやすい動画で紹介】

前のページへ

1

2

次のページへ