

ニッセンケンの試験メニューを
世の中のいろいろな話題と自由きままにミックス!



COLUMN 試験担当者のひとり言

お役立ちな独白 14 乳酸菌飲料の生菌数を測定してみた

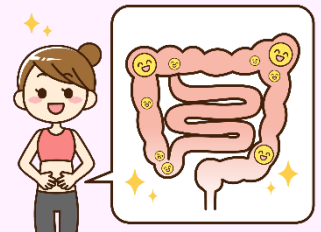
2026.2.20

■ 2月3日と毎月23日は「乳酸菌の日」!



みなさん乳酸菌の日をご存知でしょうか。2月3日、毎月23日は“にゆう(2)さん(3)”の語呂合わせで乳酸菌の日として制定されています。体に良い乳酸菌を活用した商品で元気になってもらうことを目的としているようです。

乳酸菌は腸内で乳酸を産生し、消化や吸収を助けたり有害菌の増殖を抑えたりすることで、腸内環境を整える働きがあるといわれています。また、乳酸菌の種類によって、期待できる効果が異なることも知られており、日常的に摂取している方は多いのではないのでしょうか。



■ 市販の乳酸菌飲料には、どれくらいの乳酸菌が含まれているの？

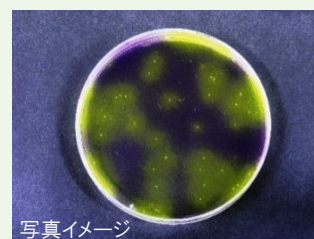
そこで今回は市販の乳酸菌飲料 3 種類をピックアップし、どれくらいの乳酸菌が含まれているのかを実際に測定してみました。乳酸菌数の測定は以下の方法で実施しました。

1. 各乳酸菌飲料を生理食塩水で希釈し、10 倍段階希釈を繰り返す。
2. 各希釈から 1mL をシャーレに入れる。
3. シャーレに BCP 加プレートカウント寒天培地を加え、36℃で 72 時間培養する。
4. 培養後、黄変したコロニー数を数え、菌数を算出する。

BCP 加プレートカウント寒天培地は乳酸菌の測定に用いられる培地で、乳酸菌が産生する乳酸によって、BCP(プロモクレゾールパープル)が紫色から黄色に変化する性質を利用しています。



36℃で 72 時間培養






周りが黄変しているコロニーの数を数える



■ 測定結果

測定結果は以下の通りです。

乳酸菌飲料	乳酸菌数(1mL あたり)	乳酸菌数(1 本あたり)
市販品 A 	3 億 2,500 万	211 億
市販品 B 	16 億 3,500 万	1,800 億
市販品 C 	5 億 6,500 万	706 億

どの乳酸菌飲料も 1mL あたり億単位の数の乳酸菌が入っていました。特に B は、1mL あたりの乳酸菌数が最も多く、1 本あたりでは 1,000 億個を超える結果となりました。

■ 乳酸菌飲料に基準はあるの？

市販の乳製品は「乳及び乳製品の成分規格等に関する命令(乳等命令)」において、その成分規格や表示の要領、容器包装の規格、製造方法の基準などが定められています。ひとくちに乳酸菌飲料といっても無脂乳固形分の量や乳酸菌の量で「乳製品乳酸菌飲料」と「乳酸菌飲料」の 2 種類に分けられています。ちなみに飲むヨーグルトは発酵して固まったヨーグルトを軟化させて飲みやすくしたもので、カテゴリーとしては「発酵乳」に分類されます。

カテゴリー	無脂乳固形分	乳酸菌数または酵母数 (1ml あたり)
乳製品乳酸菌飲料	3.0%以上	1,000 万以上
乳酸菌飲料	3.0%未満	100 万以上
発酵乳	8.0%以上	1,000 万以上

今回購入した製品を確認したところ、A と B は乳製品乳酸菌飲料、C は発酵乳に分類されていました。実は購入するまでカテゴリーの違いをよく知らず、すべて「乳酸菌飲料」だと思って選んでいましたが、成分によってきちんと区分されていることが分かりました。

普段何気なく飲んでいる乳酸菌飲料ですが、今回の測定を通して、億単位の乳酸菌が含まれていることに改めて驚かされました。今後は購入する際に、含まれている乳酸菌数だけでなく、カテゴリーにも注目しながら選んでみたいと思います。

なお、ニッセンケン バイオケミカルグループでは、容器・包材や抗菌加工素材などに対する微生物試験を実施しています。実使用環境を想定した試験設計や、素材特性に応じた評価条件のご提案も可能ですので、お気軽にご相談ください。

ひとりごと執筆担当：ライフ アンド ヘルス事業本部 バイオケミカルグループ同 [ご質問はこちらからどうぞ！](#)