

일본, 저당질(低糖質) 식품을 맛있게 먹고 건강관리하자!

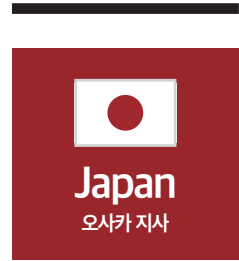
일본 당질 오프(off), 당질 제로 상품 시장

일본의 정보조사업체 후지경제에 따르면 2019년 당질 오프*, 당질 제로* 상품 시장은 전년 대비 2.8% 증가해 3,612억 엔(약 4조 434억 원)에 도달, 향후 지속해서 성장할 것으로 예측된다. 현재 일본 당질 오프·제로 시장에서 약 90%를 맥주류 음료가 차지하는 가운데 면류, 과자, 빵, 조미료, 냉동식품 등 당질 오프·제로를 도입한 상품 출시가 증가하고 있다. 중년자 및 고령자 4명 중 1명이 대사증후군*이라는 조사결과를 배경으로 대사증후군 환자들도 매일 먹을 수 있는 당질 오프·제로 상품 시장은 확대 추세를 보이고 있으며, 건강을 지향하는 분위기가 고조되면서 건강한 사람들 사이에서도 당질 제한에 대한 관심이 높아지고 있다.

*당질 제로 : 당질 함유량이 식품 100g당, 음료 100ml당 0.5g 이하일 때, 사용 가능한 표기(일본 식품 표기법 식품 표기 기준).

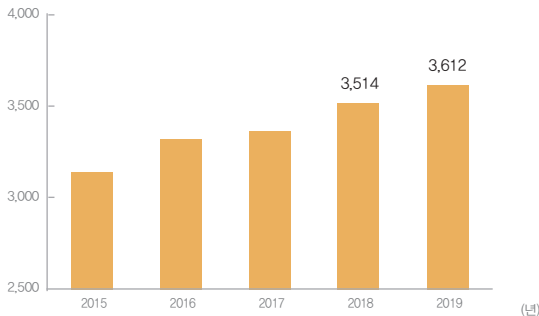
*당질 오프 : 당질 함유량이 비교 대상 상품보다 감소했을 때 사용되는 표기. 현재 당질에 관해서는 표시 기준이 제정되어있지 않은 관계로 각 제조사가 과학적 근거에 따라 표시하고 있음. 당질 off를 표기할 시 탄수화물 내역으로 당질과 식물성유 포함량 표시를 해야 함.

*대사증후군(代謝症候群) : 내장 지방형 비만에다가 혈압, 콜레스테롤, 혈당치 중 2개 이상의 수치가 이상이 생기는 증상.



[당질 off 및 당질 제로 식품 시장규모 추이]

(단위 : 억엔)



출처 : 후지경제

맛있고 즐겁게 적당당질로 먹는 ‘ロカボ(로카보)’ 식사법

로카보란 ‘로우 카보하이드레이트(Low Carbohydrate)’의 약자로 일본 ‘食·楽·健康協会(식·낙·건강협회)’가 권장하는 식사법이다. 로카보는 ‘맛있게, 즐겁게, 적당당질’을 표어로, 오로지 당질 섭취량을 한 끼에 20~40g로 조절하면 어떤 음식을 먹어도 되는 식사법이기 때문에 칼로리 제한으로 힘들어하는 사람들에게는 식사를 즐기면서 건강관리를 할 수 있는 방법이다. 일본 당뇨병 전문의 야마다 사토루(山田橋) 씨는 로카보로 혈당 수치 정상화와 중성지방을 낮추는 효과를 볼 수 있어 비만이나 생활습관병 예방책으로 로카보 식사법을 활용을 추천하고 있다.

[다양한 당질 오프·제로 상품]

		
<p>당질 오프 빵</p>	<p>당질 제로 맥주</p>	<p>당질 오프 컵라면</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 제품명 당질 오프 테이블 빵 • 제조사 사토레제 	<ul style="list-style-type: none"> • 제품명 이치방시보리 당질 제로 맥주 • 제조사 기린 	<ul style="list-style-type: none"> • 제품명 당질 오프 컵라면 (카레 맛 / 나가사키 짬뽕 맛) • 제조사 에이스 콕

출처 : 각 제조사 홈페이지

다양한 당질 오프·제로 상품

당질 오프 빵

일본 제과점 사토레제(シャトレゼ)는 일반 디저트 외에 케이크, 초콜릿, 빵 등 총 16가지 당질 오프 디저트를 판매하고 있다. 점점 강조되는 건강 지향의 영향으로 젊은 여성들을 중심으로 수요가 늘면서 사토레제 당질 오프 상품 매출이 2009년에 출시된 후 10년 사이에 약 10배로 증가했다. 사토레제 당질 오프 디저트 중 매출 1위는 빵, 2위는 아이스크림, 3위는 초콜릿이며 사토레제 당질 오프 디저트는 냉동제품으로 오래 보관할 수 있어 인기를 끌고 있다.

당질 제로 맥주

일본 주류제조사 기린이 맥주로 일본 내 처음으로 당질 제로 맥주 '이치방시보리 당질제로(一番搾り 糖質0)'를 다가오는 10월 6일에 출시할 예정이다. 올해 10월, 일본 주세법 개정으로 맥주의 주세가 인하됨에 따라 맥주보다 주세가 낮은 제3맥주(맥주, 발포주와는 다른 원료, 제법으로 만들어진 맥주 풍미의 발포 알코올 음료)와 가격 차이가 줄어들 것으로 예상되어 소비자들이 당질 제로 맥주를 저렴하게 구입할 수 있을 것으로 전망된다. 기린이 판매하고 있는 당질 오프 발포주 '단레이 그린 라벨(淡麗グリーンラベル)'의 2020년 4월 판매량은 전년 동기 대비 약 10% 증가했으며, 당질 오프 상품 판매 호조를 보이는 기린이 이번에 출시할 당질 제로 맥주에 소비자들의 기대도 높아지고 있다.

당질 오프 컵라면

일본의 인스턴트 라면 제조사 '에이스 콕(エースコック)'은 2019년 2월에 출시한 저당질 컵라면 '로카보데리(당질 오프 컵

라면)'를 리뉴얼해 올해 2월 10일 출시했다. 일본의 유명 외식 프랜차이즈 '카레 하우스 코코이찌방야(カレーハウスCoCo壱番屋)', '링거 헛(リンガーハット)'과 공동 개발하여 인기있는 외식 메뉴를 집에서도 먹을 수 있게 되었다. '로카보데리' 컵라면의 면은 일반 컵라면에 쓰이는 면보다 약 30% 당질을 낮춰줌에도 맛에는 큰 변화가 없는 점이 특징이다.

당질 제한을 돕는 서비스

저당질 도시락 택배 서비스 'nosh'

당질 섭취에 대해 소비자 관심이 높아지면서 저당질 음식으로 구성된 도시락 택배 서비스 'nosh(노쉬)'가 2016년에 등장했다. 영양관리사가 준비한 70개 이상의 메뉴 중에서 매주 한 번씩 원하는 메뉴를 고르면 도시락에 담아 냉동해서 보내주는 서비스다. 택배 빈도는 1주에 한 번, 2주에 한 번, 3주에 한 번 중에서 선택 가능하고 개수는 1회 6식 3,880엔(약 43,482원), 8식 4,780엔(약 53,568원), 10식 5,680엔(약 63,654원) 중에서 선택할 수 있다.

['nosh' 도시락]



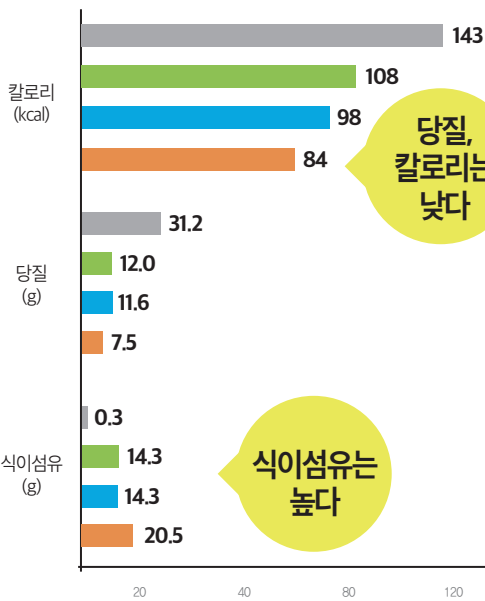
출처 : 'nosh' 홈페이지

['24/7 DELI & SWEETS' 메뉴]



출처 : '24/7 DELI & SWEETS' 홈페이지

['24/7 DELI & SWEETS' 삼각 김밥 성분 비교]



출처 : '24/7 DELI & SWEETS' 홈페이지

집에서 간단하게 영양 관리를 할 수 있다는 점에서 인기를 끌었으며 판매 시작 후 월평균 판매량이 25만 식이었으나, 코로나19의 확산으로 재택근무 증가 및 학교 휴교령 등으로 인해 집밥 소비가 급격히 증가해 2020년 3월 판매량은 40만 식을 기록했다.

저당질 상품 전문 온라인 판매 사이트 '24/7 DELI & SWEETS'

'24/7 DELI & SWEETS'는 영양관리사나 푸드 코디네이터 감수로 건강을 의식하면서 체중 감량을 목적으로 저당질 요리, 디저트, 빵, 삼각 김밥의 4가지 카테고리로 구분해 저당질 상품을 온라인 판매하고 있다. 기존 저당질 상품은 '맛있지 않다', '맛이 밍밍하다', '양이 적다' 등 부정적인 이미지를 갖고 있어 이러한 이미지를 없애기 위해 맛과 포만감에 신경을 쓴 상품을 개발했다. 특히, 빵 카테고리는 올해 1월 28일 출시 후 약 1만식, 삼각 김밥 카테고리는 올해 3월 17일에 출시 후 약 5천식을 판매해 식사에 빠질 수 없는 밥과 빵의 수요가 높은 것을 알 수 있다(올해 4월 11일 기준).

Key Point

여러 병의 원인이 되는 비만은 세계적으로도 문제다. 비만을 예방하고 당뇨병 환자의 치료법으로 효과적인 저당질 음식의 수요는 일본뿐만이 아니라 세계적으로 증가할 것으로 생각된다.

일본에서 한국산 저당질 상품은 아직 많지 않다. 한국산 식품을 사용해 비만을 예방하고자 하는 일본 소비자에게 저당질 상품을 개발하여 판매하면 경쟁상품과 차별화할 수 있고 저당질 상품에 익숙한 일본 소비자에게 적극 수용될 수 있을 것으로 보인다.

출처 : ① 일본식량신문 「beyond2020特集 : 世界に伝える日本の食・健康 = 低糖質食品認知度向上で成長」(2020.05.06) - <https://news.nissyoku.co.jp/news/shinoda20200404045438755> ② 일본식량신문 「低糖質商品市場、堅実な成長続く 食品カテゴリー拡大寄与」(2019.11.15) - <https://news.nissyoku.co.jp/news/shinoda20191114081604104> ③ 시즈오카신문 「糖質オフの商品拡充 はごろもフーズ」ロカボブーム 追い風」(2020.08.20) - <https://www.at-s.com/news/article/topics/shizuoka/799368.html> ④ 로카보 홈페이지 - <https://locabo.net/locaboproduct/> ⑤ 일간스포츠 「健康連載スタート / 로카보ですごそういすコロナ」(2020.07.20) - <https://www.nikkansports.com/leisure/health/news/202007190000325.html> ⑥ 시사닷컴 「キリンが糖質ゼロのビール コロナ禍の健康志向狙う」(2020.08.27) - <https://www.jiji.com/jc/article?k=2020082700860&g=newitem> ⑦ 동양경제 「味で勝負できる「糖質制限おやつ」意外な売れ筋」(2020.01.20) - <https://toyokeizai.net/articles/-/325018?page=2> ⑧ 산케이신문 「低糖質なのに、おいしいカップめん「ロカボテリ」がリニューアル 味わい、満足感がアップ」(2020.03.10) - <https://www.sankei.com/life/news/200310/lif2003100001-n1.html> ⑨ PR TIMES 「低糖質ブーム+運動不足者急増でニーズ高まり、低糖質食品売上10,000食突破」(2020.04.15) - <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000055261.html> ⑩ 마이니치뉴스 「売上アップの決め手 弁当ECサイト「nosh」, 3月度は受注が平常月の2倍に」(2020.05.01) - <https://news.mynavi.jp/article/20200501-1027413/> ⑪ 도쿄都府県保健局 「栄養成分表示ハンドブック 食品表示基準に基づく栄養成分表示の方法等」 - https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibun_handbook.pdf