

## 미국 소비자들 키토제닉 다이어트에 눈돌려

워싱턴 국제식품정보위원회(IFAI)의 2018년 연례 식품보건 조사에 따르면 미국 소비자의 2명 중 1명은 특정식단이나 식습관을 따르고 있는 것으로 나타났다. 최근 미국소비자들 사이에서 가장 떠오르는 식단으로는 탄수화물과 설탕 섭취에 제한을 두는 '키토제닉 다이어트'가 꼽힌다.

키토제닉 다이어트(Ketogenic Diet)는 고지방과 저탄수화물 섭취로 신체가 '키토시스'(Ketosis)\* 상태에 머무르도록 하는 다이어트이며 지방 70%, 단백질 20%, 탄수화물과 비숙발 저탄수화물 채소 등 5%의 구성비로 식사하는 것이 특징인데 간질, 치매, 당뇨병 예방 및 염증성 질환에 효능이 있다고 알려져 있으며 단기간 체중감량에도 효과를 보이면서 전세계적으로 주목받고 있다.

**\*키토시스 상태** : 탄수화물 섭취를 제한해 탄수화물 대신 지방을 에너지 원료로 사용하게 되는 상태.

식품 조사기관 폴록 커뮤니케이션이 소비자 1,300여명을 대상으로 조사한 식품트렌드 보고서에 따르면 소비자들은 체중 감량이 가능한 식단을 선호하며 탄수화물과 곡물, 설탕 섭취를 줄이고 있는 추세다. 이와 함께 선풍적인 인기를 끈 '클린 이팅'(Clean Eating : 식재료를 가공하지 않고 자연과 가장 가깝게 먹는 방식)과 간헐적 단식도 인기를 끌고 있다.

## 미국 식품업계, '키토'를 마케팅 키워드로

소비자들의 새로운 니즈를 찾기 위해 트렌드를 주시하는 많은 식품업체들은 앞다퉈 키토를 강조한 신제품을 내놓고 있으며 극단적인 다이어트를 위한 키토가 아닌, 키토 식단의 장점을 창의적으로 활용했다는 점을 강조하는, '키토 프렌들리'(Keto Friendly) 제품을 다양하게 선보이고 있다.

키토제닉 식단이 주목을 받게 되자 지방에 대한 소비자들의 인식도 바뀌어 가면서 지방 성분을 독창적으로 활용한 제품이 점점 더 많이 등장하고 있는 추세다.

## ① 기(Ghee) 버터

'기 버터'는 무가염 버터를 끓여 물을 증발시킨 후 정제해 만든 것으로 순수 지방 성분이 99%에 달하는 것으로 알려져 있다. 때문에 키토제닉 식단에 빠지지 않는 식재료로 꼽히는데, 키토마케팅 효과를 노린 제품에서 가장 많이 활용되고 있는 추세다.

기존 버터를 대체할 수 있도록 버터 자체를 상품으로 선보이는 것과 바닐라 빈, 카카오, 대추, 커피, 강황, 마늘, 트러플 오일 등 다양한 맛을 더해 색다름을 배가시킨 제품들도 등장했다. 네잎클로버 꿀에 기 버터를 6대 4로 혼합한 '허니 기'는 베이글이나 팬케이크, 와플은 물론 각종 볶음요리에도 사용 가능하다고 홍보하고 있으며, 유기농 기 버터에 히말라야산 소금을 더해 만든 팝콘 제품도 건강스แน크로 소비자들에게 어필하고 있다.

## | 기 버터를 활용한 팝콘, 꿀, 버터 제품 |



② M.C.T 오일\*

'가장 건강한 지방'이라 손꼽히는 'MCT 오일' 활용 제품도 다양하게 출시 중이다. 정제설탕이나 팜유 대신 MCT 오일만 첨가했음을 강조한 초콜릿 스프레드는 물론, 키토제닉 식단과 함께 화제가 된 '방탄커피'(Bulletproof coffee)를 MCT 오일을 활용해 제품화한 커피 역시 '키토커피' 또는 '방탄커피'라는 이름의 RTD 커피로 출시돼 판매 중이다.

\*MCT 오일 : 포화지방산의 한 종류 (Medium chain triglycerides)로 코코넛오일, 버터, 치즈, 팜유 등에 함유되어 있음. 체내에 지방으로 저장되지 않고 에너지로 소비되는 특징을 지님.

이 밖에도 일리노이 어바나 삼페인 대학은 저탄수화물 크러스트에 햄프시드, 닭가슴살보다 지방함유량이 더 높은 닭다리를 사용해 맛과 영양을 동시에 잡은 휴대용 '저탄고지' 간편식인 '키토 컵'(Keto Kup) 제품을 개발해 주목받기도 했다.



새로운 트렌드에  
창의적으로 접근 필요

- 건강을 유지하기 위해 주력하는 소비자들의 입맛과 취향은 더욱 구체적이고 다양화되고 있다. 건강'을 키워드로 미국 소비자들에게 어필하고자 하는 식품업체들은 'No sugar' 'Plant based' 'Gluten Free' 외에도 'Keto'를 비롯해 새롭게 떠오르는 미국 내 식단 트렌드에 주목한다면 창의적인 마케팅 및 제품개발에 활용할 수 있을 것이다.

| MCT 오일 함유 스프레드 |



| MCT 오일 함유 키토커피, 방탄커피 |



출처 : www.foodbusinessnews.net

