

일본, 소비자 니즈가 상승 중인 저염 식품



오사카지사

작성자_권현주



우리가 평소 자주 섭취하는 소금은 신체활동에 빠질 수 없는 물질인 반면, 과잉 섭취하게 되면 고혈압을 시작으로 신체에 다양한 문제를 유발하는 위험성이 있다. 평균수명, 건강수명이 늘어나고 있는 요즘 건강을 중요시하는 경향이 어느 때 보다 높으며, 먹는 소금(식염)의 양을 어떻게 줄이고, 어떻게 적정하게 섭취할 것인가에 대한 일본 소비자의 관심은 매우 높아지고 있다.



EAT
LESS
SALT



일본의 식염 섭취량과 목표치

일본 후생노동성의 국민건강·영양조사(2019년)에 따르면, 일본의 1일 평균 식염(食鹽) 섭취량은 10.1g(남성 10.9g, 여성 9.3g)으로 남녀 모두 2015년과 비교해 크게 변하지 않고 있다. 이 수치는 타국과 비교하면 약간 높은 수준이다. 후생노동성은 2024년부터 시작하는 12개년 계획 「건강일본21」(제3차)에서 성인 식염섭취량의 목표치를 7.0g 미만으로 설정하고 있다.

후생노동성의 「일본인 식염 섭취기준」은 1일 평균 목표치를 2010년 판에서는 남성 9g, 성인여성 7.5g, 2020년에는 남성 7.5g 미만, 여성 6.5g으로 설정하였다. 2012년에 세계보건기구(WHO)가 공표한 나트륨 섭취량에 관한 가이드라인에서는 성인의 목표치는 5g 미만으로 일본보다 엄격하다.

세계의 식염 섭취량

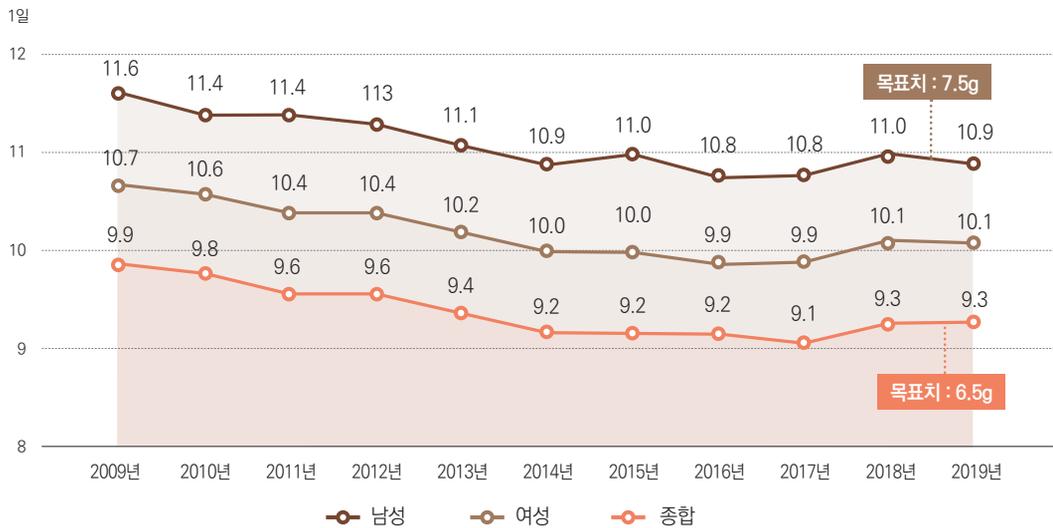
(단위: g)

구분	전체	남성	여성
일본(20세 이상)	10.1	10.9	9.3
미국(20세 이상)	9.0	10.5	7.6
한국(1세 이상)	9.9	11.7	8.0
독일(14~80세 이상)	-	8.8	6.3
호주(19세 이상)	6.2	7.1	5.3
핀란드(17~74세 이상)	-	8.7	6.4

* 출처: 후생노동성 건강일본21, 일본식량신문

일본인의 식염섭취량 평균치

(단위: g)



* 출처: 후생노동성, 일본식량신문

식염섭취량의 현상과 목표치에서는 격차가 보인다. 여자 영양대학의 시게미 유카리 부학장은 감염(減鹽)을 지속하는 과정에서 “맛”은 중요한 포인트다. 더욱이 감염(減鹽)을 진행하는 과정에서 식염사업자가 개발한 맛있는 감염(減鹽) 소재의 활용은 꼭 필요하다라고 제안하고 있다.

옛날에는 감염(減鹽)·저염(低鹽)한 가공식품은 맛이 부족하다, 맛있지 않다라는 이미지를 갖고 있었지만, 최근에는 부족함을 보충하는 소재 및 제조법을 활용하면서 맛있는 감염·저염 식품이 다채롭게 개발되고 있다.

저염, 감염은 건강수명의 증진에 기여

일본인 40~50대는 3명중 1명, 60대 이상에서는 2명 중 1명이 고혈압이라고 알려져 있으며, 그 주요 원인으로 식염의 과다섭취 및 비만, 음주, 운동 부족 등이 꼽히고 있다. 과거 일본에서는 뇌졸중이 다발하여, 그 원인으로는 식염의 과다섭취가 지적되고 있었다.

후생노동성의 통계에 따르면, 2021년 평균수명은 남성 81.47세, 여성 87.57세이다. 평균수명이 증가하는 한편, 건강수명(2019년)과의 차이는 남성 8.73년, 여성 12.07년으로, 20년 동안 별로 축소되고 있지 않다. 「인생 100

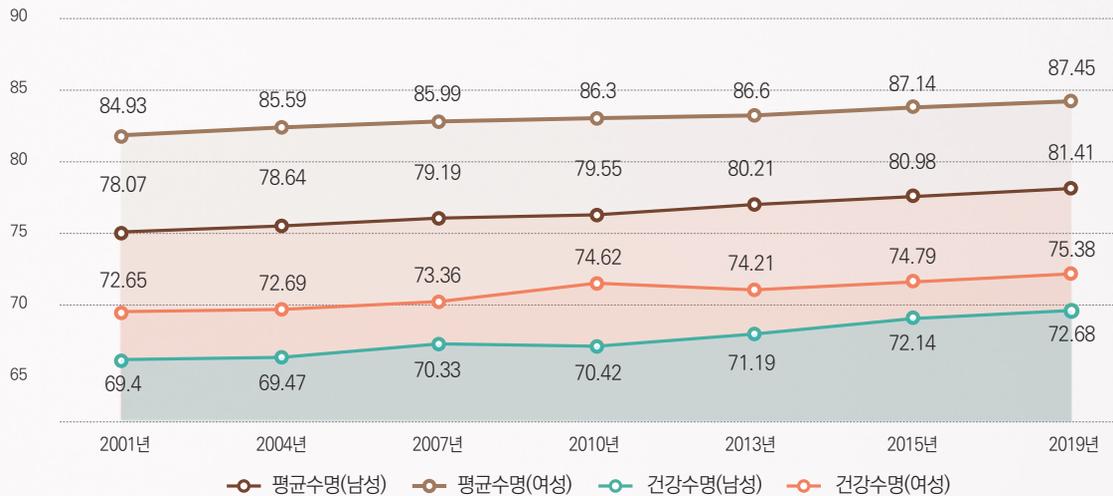
세 시대」로 불리고 있지만, 평균수명과 건강수명의 차이를 줄이기 위해서는 개인 생활의 질 향상, 웰빙빌 실현이 필수적이다. 평균수명과 건강수명의 차이를 줄이는 것은 의료·치료비를 시작으로 사회보장 부담의 경감에도 기여한다.

「맛있는 감염(減鹽)」은 고혈압 예방 등 웰빙의 관점, 환경 부하의 저감 등 SDGs*의 관점뿐만 아니라 지속 가능한 사회보장제도의 구축이라는 관점에서도 매우 중요한 사회적 과제이다.

* 국가지속가능발전목표(Sustainable Development Goals)

평균수명과 건강수명

(단위: 세)



* 출처: 후생노동성, 일본식량신문

맛×건강×편리성을 소구하는 감염·저염 상품 증가

일본인의 식염 섭취량의 약 70%는 조미료(된장, 간장, 소금, 스프, 소스 등)가 점유하고 있다고 알려져 있다. 조미료의 섭취량은 젊은층 보다 중장년층이 많은 경향이 있으며, 식염의 섭취원이 되는 식품에는 세대 간 차이가 있다. 예를 들면 중장년층은 절임류에서, 젊은층은 인스턴트 라면 등의 가공식품에서 소금 섭취량이 많다고 알려져 있다. 향후 가공식품에 대한 감염(減鹽) 니즈가 높아질 것으로 추측된다.



카루시오 인증 마크

* 출처: 국립순환기연구센터

이번 여름에도 감염·저염 니즈에 대응한 신상품이 계속 등장하고 있다. 매장에서는 입점 상품과 같이 배치함으로써 진열 판매대 등에서 쉽게 눈에 띄어 소비자의 선택을 받는 경우가 증가하고 있다.

카루시오(저염) 제도는 2014년부터 시작되었다. 조미료 및 가공식품에서는 동질과 식품보다 식염 상당량이 30% 이상 감축, 단품·즉석요리 등은 1인당 적정량에서 식염 상당량의 0.5g 도식·외식 등에서는 1식당 600kcal 정도로 식염 상당량 2g 미만, 야채 사용량 150g 이상, 단백질 25~30g, 지방에너지 25% 이하를 기준으로 하여, 서류심사를 거쳐, 시식을 포함한 관능평가(맛 테스트)를 통과한 상품에 대해 의사 포함 8인의 심사원이 최종심사한다. 3단계를 통과한 식재료 및 메뉴는 국립순환기병연구센터의 “카루시오”인증 마크를 상품에 붙일 수 있다. “카루시오” 인증상품의 매출 규모는 2022년도에 23억 엔을 넘었다. 인증상품은 23년 6월말 시점으로 36개사 90건(사이즈 변경, 리뉴얼 상품 제외)으로 확대되고 있다. 금년도 4월에 발표된 일본 방재안전협회 주관 「SDGs·재해식 대상 2023」에는 주식회사 교쿠요에서 생산되는 “이와시미소니 감염” 상품이 우수상으로 선정된 바 있다.

저염·감염(減鹽) 제품



* 출처: 일본식량신문

이와시미소니 감염 제품



* 출처: 교쿠요사

Insight

건강에 대한 관심은 세계적으로 매우 높다. 일본 또한 건강 기능성식품 시장이 매년 성장하고 있는 추세이다. 주요 성인병 및 질환의 주원인으로 소금 섭취가 지적되고 있는 가운데 일본의 정부 및 식품업계에서는 소금 섭취는 줄이되 맛을 유지하기 위한 노력이 과거부터 진행되어 왔다. 저염·감염은 건강뿐만 아니라 의료 등 사회보장 분야까지 연결되어 있다는 인식이 높아지고 있으며 관련 상품에 대한 소비자 니즈도 증가하고 있다. 많은 식품들이 일본에 진출하고 있는 가운데, 이러한 일본의 저염 및 감염에 대한 트렌드를 반영한 제품 출시가 이어진다면 일본시장 진출의 가능성이 더욱 높아질 것으로 기대한다.

