

일본, 수퍼 푸드 인기의 이유

코코넛 오일, 아사이, 치어시드 등 친숙하지 않았던 식품을 최근 일본 매장에서 많이 볼 수 있게 되었다. “수퍼 푸드”라고 불리는 이들 식품은 일반 식품보다 미네랄과 비타민 등의 영양소를 많이 포함하고, 간편하게 영양을 섭취할 수 있는 편리함과 전통적인 건강식품에는 없는 화제성으로 젊은 여성을 중심으로 하는 지지층이 두터워져 도매업체 및 소매업체에서의 취급이 잇따르고 있다.

☞ “수퍼 푸드”란

- 1980년대에 미국에서 나타난 개념이며, 주로 열매 오일, 과일, 씨 등의 식품이며, 일반 야채나 과일보다 비타민, 미네랄, 아미노산 등의 성분을 많이 포함한다.
- 식물 섬유나 폴리페놀도 풍부하고, 내장 지방을 막아 노화를 지연 등을 기대되고 있다.

■ 대표적인 “수퍼 푸드”의 성분 및 특징

상품명	성분·특징	이미지
코코넛 오일	- 원래는 남태평양 제도에 사는 원주민이 소화를 돕거나, 감기 예방을 위해 사용했다. - 52% ~ 85%는 중쇄 지방산임 - 간장에서 빠르게 분해되어 에너지가 되기 때문에 다이어트 효과가 기대되고 있음	
아사이	- 라즈베리와 비슷한 열매 - 원산지의 브라질에서는 피로 회복에 좋다고 알려지고 있음. - 철분과 식물섬유, 칼슘 외에도 아미노산과 올레인산, 비타민 B1, B2가 풍부함 - 항산화 성분 폴리페놀은 레드 와인의 약 30배	

치아 시도	- 열매 "치어"(민트) 씨앗으로 멕시코 원주민의 주식이었음 - 물을 포함하면 젤리 같은 식감이 되어 1 큰 숟가락으로 포함 된 오메가3 (α리놀렌산)은 콜레스테롤과 중성 지방의 축적을 억제하는 양이라고 알려져 있음 - 또한 1 큰 숟가락으로 아연과 철분, 칼슘도 우유 컵 2분의 1 섭취되어 필수 아미노산도 풍부 - 스무디나 요구르트에 섞어 먹는다	
키아누	- 수천 년 전부터 남미 안데스 산맥의 인디오가 재배 해 온 잡곡이며, 고단백, 저탄수화물, 미네랄과 식물성유를 풍부	
스피루리나	- 해초의 일종으로 단백질의 함유량이 치즈를 웃돈 다. - 베타카로틴도 풍부하고, 빵 기사에 혼합하거나 카레에 뿌려 먹는다.	

■ 소매, 식품 도매사 속속 산입

- 소매 및 식품전문 도매 각사에서 슈퍼 푸드 취급을 늘리고 있다.
- 80g 약 500엔의 치아시도, 40g 약 100엔 코코넛 칩, 하나에 약 1200엔의 들기름 등 가격대도 다양하다.
- 제일 빨리 슈퍼 푸드 취급을 시작한 소매수퍼 '세이쥬 이시이'에서는, 치아 시도, 스피루리나, 유글레나가 인기라고 한다.
- 또한 이온 그룹의 수퍼체인인 '다이도'의 슈퍼푸드 전문매장을 포함한 신규 업체 "푸드 스타일 스토어"를 '14년 11월부터 전개하고 있으며, '15년 6월에 개장 오픈 한 점포에서는 내점고객의 70%가 50대 이상이었으나 슈퍼푸드의 인기 상승으로 인해 30~40 대가 많아졌다고 한다.
- 식품도매업체인 고쿠부는 1년전에는 거의 없었던 슈퍼푸드 취급액이 들기름이나 아마씨기름의 취급 확대로 수억엔 규모까지 증가했다고 말한다.
- 7월 9일~10일에 개최 된 시즈오카 지역의 도매업체 '시즈오카 메이칸' 전시회에서도 슈퍼 푸드 전문 특설 코너를 마련하고 있었으며, 수도권 중심만의 붐이 아니라 전국에 침투하기 시작한 것을 알 수 있다.

(출처:닛케이MJ신문 등)



"푸드 스타일 스토어" 아카바네점의
수퍼푸드 코너



‘시즈오카 메이칸’ 전시회
수퍼 푸드 전문 특설 코너

■ 시사점

- 일본에서 수퍼 푸드가 갑자기 인기를 모은 계기는 미국의 수퍼 모델 치아 시도나 코코넛 오일, 아사이 등을 먹고 있어 다이어트 효과에 주목을 얻은 것에서 시작했다
- ‘일본 수퍼 푸드 협회’에 따르면 수퍼 푸드의 특징은 영양소 간편함이라는 단순한 건강식품이 아닌 라이프 스타일로 홍보하고 있는 것이라고 한다
- 한국에도 들기름을 비롯해 아마씨오일 등 일본에서는 아직 인지도가 낮은 수퍼푸드가 많이 있으며 향후 일본 시장 진출의 가능성을 크게 내포하고 있다고 볼 수 있다.
- 그 때 중요한 것은 단순히 영양소를 어필 한 건강식품이 아니라 모델이나 배우 등 유명인의 기용 등을 통하여 라이프 스타일 제안을 하는 것이 중요하다.