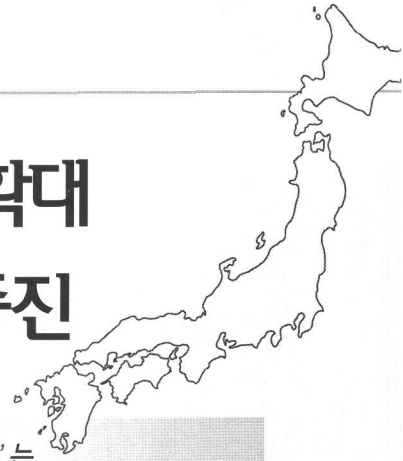


# 과일 · 채소의 섭취량 확대 식생활 개선과 건강 증진



일본은 '1일 채소 5개접시와 과일 200섭취를 통해 건강을 유지하자'는 핵심 슬로건을 제시하고 채소와 과일소비를 촉진하는 전략을 세워 특정 농산물 판매 홍보가 아닌 국가전체의 소비확대를 꾀하기 위한 노력을 하고 있다.



권 오경  
농촌진흥청 유해화학과

## 5 A DAY(파이브 어 데이)운동 도입

5 A DAY운동은 1991년 미국 PBH(농산물건강기금)과 NCI(국립암연구소)가 협력하여 시작한 건강증진 운동이다. 채소와 과일섭취는 생활습관 리스크를 억제할 가능성이 높다는 과학적 근거를 바탕으로 「1일 5~9개 접시(serving)이상의 채소와 과일을 섭취하자」는 슬로건을 설정하고 국민공동 운동을 실행하여 현재 영국, 독일, 미국 등 30개국 이상에서 5 A DAY 운동을 전개하고 있으며, 권장섭취량은 국가별로 차이가 존재하고 있다. 프랑스는 1일 목표 5개 접시를 달성하여 10개로 개정하였으며, 스페인은 7개, 덴마크는 6개접시를 목표로 하는 등 나라별 문화와 식생활환경에 따라 독자적으로 운동을 전개하고 있다.

미국에서는 1,800개 이상의 조직과 35,000점 이상의 대형마트가 참가하는 국민운동으로서의 5 A DAY운동 추진결과 채소 · 과일의 섭취량이 증가경향으로 돌아섰으며, 성인병에 의한 사망률이 감소되는 등 성과가 확산되었다고 한다.

1일 5접시 (350g) 이상 채소와 200g의 과일을 섭취하자는 식생활 운동 추진

<p>아채 : 1일 5접시 350g 이상</p> <p>1접시 70g × 5접시 = 350g</p>	<p>과일 : 1일 200g</p> <p>1개 100g × 2개 = 200g</p>	<p>건강을 위해 1일 5접시 (350g) 이상의 채소와 200g의 과일 섭취</p>
--	--	---

일본은 2002년 5 A DAY협회를 설립하여, 식생활 교육활동을 추진했는데 핵심 슬로건은 1일 채소 5개접시(350g)와 과일 200g(큰과일 1개 혹은 작은과일 2개) 섭취를 통해 건강을 유지하자는 것이다.

채소와 과일이 성인병인 뇌졸중이나 협심증, 암 위험도 등을 낮춘다는 역학적 연구결과를 함께 제시하여 채소와 과일소비를 촉진하는 전략을 세웠는데, 5 A DAY운동은 특정 농산물 판매라는 홍보가 아닌 국가전체의 소비확대를 꾀하기 위한 홍보 전략이라 볼 수 있다.

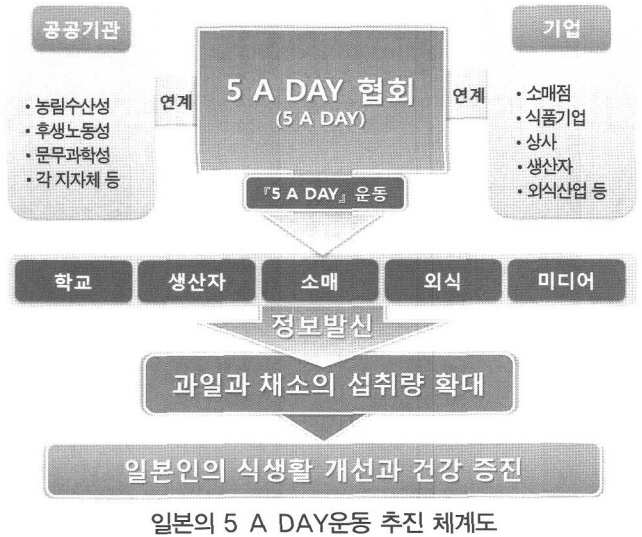
### 일본 5 A DAY협회의 역할

5 A DAY협회는 식품관련 생산자, 식품관련 기업 등으로 구성되어 식교육 프로그램을 수립하여 실행하고, 공적기관, 소비자, 유통업자, 생산자를 연계한 이 운동을 추진하고 있는데, 예를 들면 각종 교육프로그램을 개발과 요리레시피, 어린이에게 효과적으로 채소를 먹이는 방법 등을 관련기관에 보급하고 있다.

또한, 협회 홈페이지에 각종 정보를 공개하여 소매점 및 외식 업체 등에서 채소, 과일에 대한 제안형 판매의 소재로 활용토록 하고 있다.

### 일본의 농산물 소비확대를 위한 4대 전략

일본은 2011년 시행된 6차산업화법에 따라 농림어업을 중심으로 2차, 3차산업을 융합하여 농산어촌지역에서 고용과 부가가치를 창출한다는 농산어촌 6차산업화라는 새로운 비즈니스(1차×2차×3차산업 = 6차산업)를 시행했다. 그 개요를 살펴보면 농림어업자가 산지별 생산가공판매 일괄추진, 경영 다양화 및 복합화, 농식품까지 수출하는 즉, 생산·가



공·유통(판매)을 일괄적 실시로 소득을 증대하고, 농림어업자가 2차·3차산업과 연계하여 지역사업 전개 및 새로운 산업창출이 그 목적이라 할 수 있다.

이러한 6차산업화와 연계하여 일본정부는 채소 및 과일 등 농산물 소비확대를 위한 4대 전략을 수립하였는데 그 내용은 다음과 같다.

첫째, 채소·과일의 영양성분 및 기능성에 관련된 자료와 산지 등에 대해 정보제공을 촉진하기 위한 정부의 지원책을 마련하고, 둘째, 외식·중식의 채소·과일 이용확대 및 보급·계몽활동을 추진하여 주요 채소품종별 조리특성을 정리한 메뉴개발용 책자를 보급하거나, 모델점포를 설치하여 이벤트를 실시하고, 셋째, 5 A DAY협회와 공동으로 식교육체험투어 실시 및 유치원 등에 식교육관련 책자 등을 배포하는 등의 식교육 및 체험 등을 통해 채소를 싫어하는 사람이 채소를 좋아할 수 있도록 하는 채소섭취 확대활동을 지원하며, 넷째, 기업 및 단체의 건강증진을 위한 채소섭취확대활동을 지원하여 단체급식장에 채소섭취 추진활동 요령 등을 배포하고, 우수기업 사례집 발간 및 발표회 등을 개최하는 것이다. ㉞