



2017

THE ALMOND CONFERENCE

EXPLORING THE KOREAN WAVE

Room 306-307 | December 7 2017



CEUs – New Process

Certified Crop Advisor (CCA)

- Sign in and out of each session you attend.
- Pickup verification sheet at conclusion of each session.
- *Repeat this process for each session, and each day you wish to receive credits.*

Pest Control Advisor (PCA), Qualified Applicator (QA), Private Applicator (PA)

- Pickup scantron at the start of the day at first session you attend; complete form.
- Sign in and out of each session you attend.
- Pickup verification sheet at conclusion of each session.
- Turn in your scantron at the end of the day at the last session you attend.

Sign in sheets and verification sheets are located at the back of each session room.



THE GLOBAL INFLUENCE OF SOUTH KOREA

Emily Fleischmann // Murielle Kim // Elizabeth Van Meter // Melissa Mautz

SNAPSHOT OF KOREA

BUSINESS & ECONOMY

11th Biggest Market by GDP
 51 million population
 27th by GDP per capita
 17 Korean companies in Fortune 500
 3.0 percent: Growth outlook for 2017
 6th largest exporter in 2017

CULTURE

Vibrant K-Pop and “**Korean Wave**”
 Fast adoption of **new technologies**
 across industries
 Expanding demands for enjoying cultural
 life due to increased quality of life

TRADITIONAL MEDIA

12 National Dailies
 20 Business Dailies
 100+ Regional Dailies
 4 Newswires
 8 Terrestrial TV
 150 Cable TV
 1500+ Online News



LIFESTYLE

Demand for “**small luxury**” goods for self-
 investment
 Products and services targeting fast- growing
 single household consumers are booming
 Social media influencers, especially beauty,
 are rising followed by **social media-centric**
 lifestyle

DIGITAL MEDIA

1st **largest** Internet users
 1st **largest** social media usage
 Top 5 digital media

 6th **biggest market** spending the most on
 digital media

POLITICS

Government change to
 Moon Jae-in regime
 after “Choi-gate scandal” in 2016
 Recovering trust through **government’s**
efforts to communicate with public
 Emphasis on coexistence with local
 businesses by regulating conglomerates



THE KOREAN WAVE



CON 2017
LA



HALLYU: THE KOREAN WAVE

Lounge
on6 BAR
Wine & Cocktail
+82-2-1234-5678

FOLLOW US

on6 BAR



It would not be an exaggeration to say that Hallyu is the world's biggest, fastest cultural paradigm shift in modern history"

-Euny Hong

K-BEAUTY



K-FASHION



K-POP



K-DRAMA





K- BEAUTY

When it comes to innovation, technology, effectiveness, and affordability, Korean beauty is the world leader.

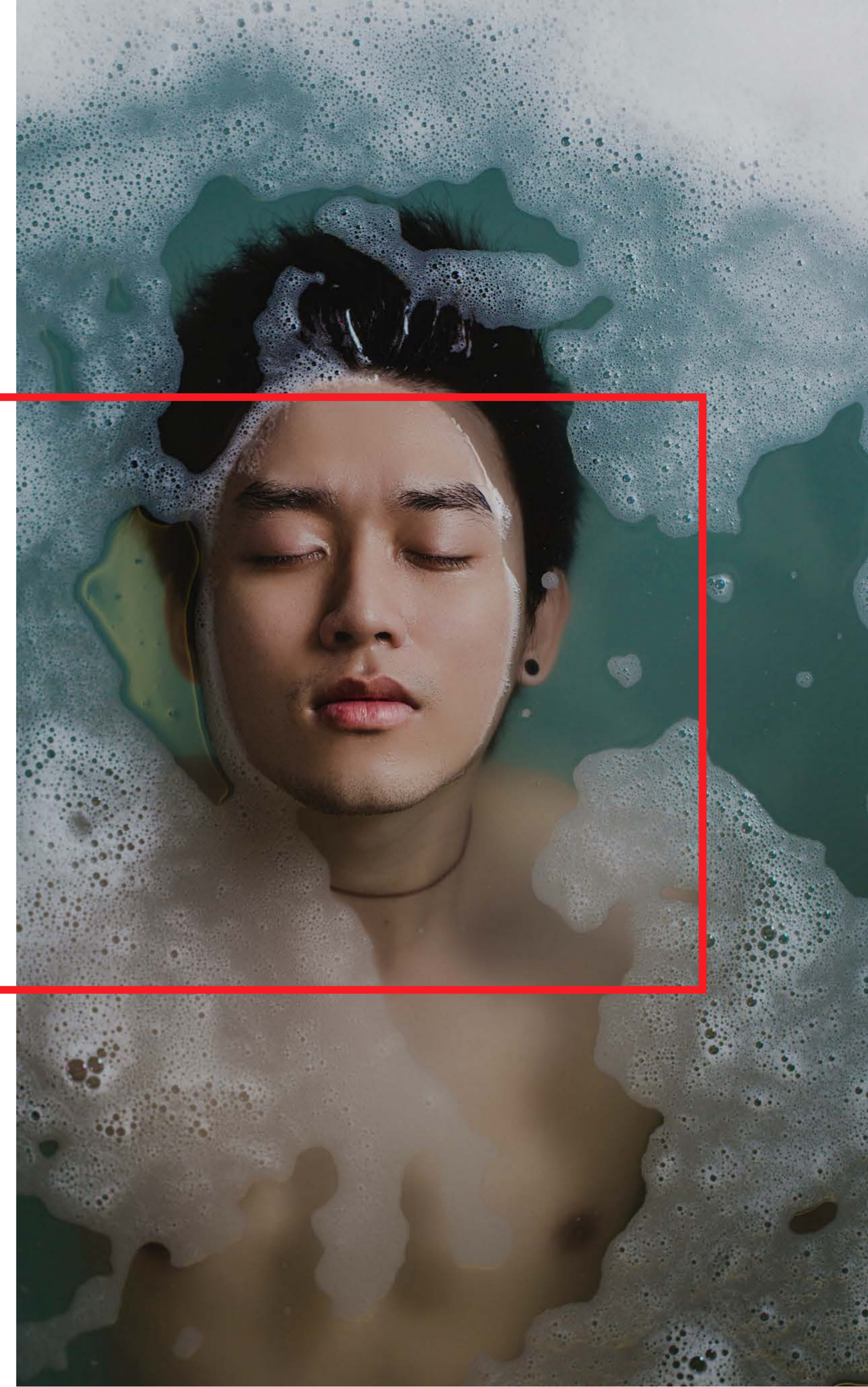
K-BEAUTY

WOMEN

Korean women spend twice as much on beauty as American women.

MEN

Korean men spend far more on skincare than men anywhere else in the world.





PLASTIC SURGERY

Foreigners spent \$235 million in South Korea on plastic surgeries and dermatology treatments last year.

K-BEAUTY INNOVATION

In 2015, Korea exported **\$2.6 billion** worth of cosmetic goods, more than double what they exported in 2012.

- By 2020, the Korean beauty industry is expected to hit **\$13.1 billion**.
- Korean beauty technology is estimated to be **12 to 14 years** ahead of the U.S.



A photograph of a modern K-beauty store interior. The background features a large, lush green living wall. In the foreground, there are wooden shelves and displays filled with various beauty products, including face masks and serums. The lighting is bright and even, highlighting the products and the greenery. The overall aesthetic is clean, natural, and organized.

K-BEAUTY IN THE UNITED STATES

MASK
FOR DAILY CARE

REAL SQUEEZE MASK

SKIN SOLUTION MASK

MASK

ANTI-ACNE MASK

ANTI-AGING MASK

Interactive Hydrating Serum with Green Tea Seed



K - FASHION



SEOUL FASHION WEEK

A photograph of the Olympic rings monument in a snowy mountain landscape. The rings are blue, yellow, black, green, and red, mounted on silver poles. The background shows snow-capped mountains and a clear blue sky. A person is visible in the distance on the right. The word "OLYMPICS" is overlaid in large black letters on a red horizontal bar across the center of the image.

OLYMPICS



RESISTANCE OF KOREAN WAVE



REGULATORY UPDATE | SOUTH KOREA

Beth Van Meter, Senior Specialist, Global Technical & Regulatory Affairs

MAXIMUM RESIDUE LIMITS

Maximum Residue Limits (MRL's)

January 2017: South Korea implemented its first tier to its new positive.

Positive list tiers were split out between commodities.
Almonds were under the first tier.

71 compounds have been confirmed

5 compounds confirmed to have data packages submitted by registrants

Second Tier of the positive list is currently under way.
ABC is closely following the second tier to be sure new changes will not affect almonds





LAUNCHED ON JUNE 1, 2016

MULTI RESIDUE SCREEN

First time exporters are subject to the Multi Residue Screen (58 Compounds)

Exporters will be subject to the screening again if a compound is added to the list or if an MRL on the list is revised.

Multi Residue Screen applies to 24 compounds that are relevant to almonds

South Korea Multi-Residue Screen Compounds			
Acetamiprid	Chlorothalonil	Dichlorvos	Methoxyfenozide
Azoxystrobin	Chlorpyrifos	Fenpropathrin	Permethrin
Bifenthrin	Cyhalothrin	Flubendiamide	Phosmet
Boscalid	Cypermethrin	Iprodione	Pyraclostrobin
Captan	Cyprodinil	Malathion	Pyrimethanil
Carbaryl	Diazinon	Fenhexamid	Thiamethoxam



(KOREA U.S. FTA)

KORUS

The U.S. – Korea Free Trade Agreement came into force on March 15, 2012

Almond tariffs were reduced to 0% upon ratification of KORUS

1st Special Session held on August 22nd, 2nd Special Session held on October 4th

U.S. focused on the trade deficit between the two countries

Korea has also defended the agreement stating that the U.S. trade deficit has decreased by 38% since January 2017, from \$13.2 billion to \$8.2 billion

President Trump and President Moon agreed to speed up KORUS discussing after meetings held during the first week of November.

On again / Off again threats from U.S. to withdraw from KORUS



FOOD

Home > FOOD > Regulations

FOOD

Food Safety

Imported Food Safety

Regulations

Regulation_for_Approving_Reliability_of_Certification.Assurance_Agency_for_Labels,_Advertisements_of_Foods_and_Livestock_119).pdf

New regulations took effect on January 1, 2017 for specialty labeled foods such as kosher, halal, and vegan.

Certifiers of these foods must register with the Ministry of Food and Drug Safety (MFDS).

<https://www.mfds.go.kr/eng/eng/index.do?nMenuCode=120&page=1&mode=view&boardSeq=70090>

KOSHER/HALAL REQUIREMENTS



SOUTH KOREA | PROGRAM UPDATE

Melissa Mautz, Almond Board of California



Modern and trendy female consumers

KOREAN CONSUMERS

Independent and open-minded

Sensitive to trends

Highly interested in beauty and weight management

Willing to invest in premium goods

Digital-savvy and actively communicate via social media



OUR CHALLENGE IN SOUTH KOREA

WITH POPULARITY SOARING, THE COMPETITION
IN THE MIXED NUTS IS GETTING FIERCE



WALNUTS AS THE “HEALTHIEST” NUT

Walnuts are known for their brain benefits and are believed to be the healthiest nut

2016 S. Korea AAU (Total sample n=2,000)

Nut Best Described by Attributes	Almonds	Walnut
The Healthiest nut	27% (2 nd highest scoring)	36% (Highest scoring)
Good for brain/concentration	17% (2 nd highest scoring)	54% (Highest scoring)



PEANUTS AS THE "PLAYFUL" NUT

Peanuts are widely accessible,
often eaten with alcohol

2016 S. Korea AAU (Total sample n=2,000)

Nut Best Described by Personality Attributes	Almonds	Peanuts
The nuts I'm most familiar with because I see them everywhere	27% (2 nd highest scoring)	31% (Highest scoring)
Fun	18% (2 nd highest scoring)	23% (Highest scoring)

ALMONDS IN S. KOREA

THE #1 FOR TOP-OF-MIND
AWARENESS IN THE NUT
CATEGORY

37% Almonds

33% Walnuts

18% Peanuts

...

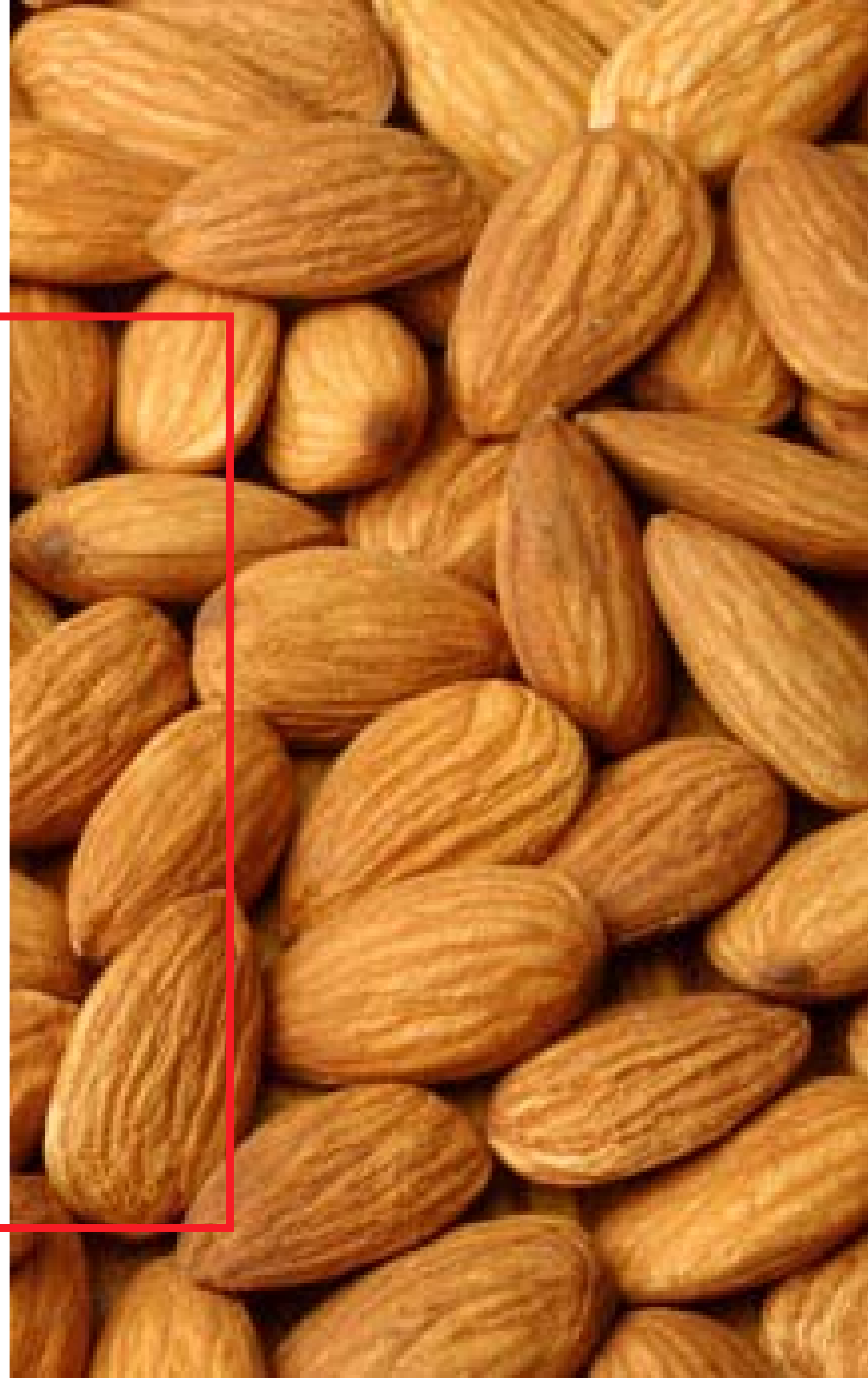
HAVE THE HIGHEST
SNACK ASSOCIATION

51% Almonds

20% Walnuts

16% Peanuts

...



A cable-stayed bridge at night, illuminated with vibrant, multi-colored lights (red, blue, green, purple) that reflect in the water below. The bridge's structure is silhouetted against the dark sky, and the overall scene is a dynamic display of light and color.

SOUTH KOREA IS THE
10th LARGEST MARKET FOR
CALIFORNIA ALMONDS,
AT 54 MILLION POUNDS



BUT ALMONDS DO NOT HAVE
A UNIQUE SELLING POINT

ALMONDS ARE THE "ORDINARY" NUT



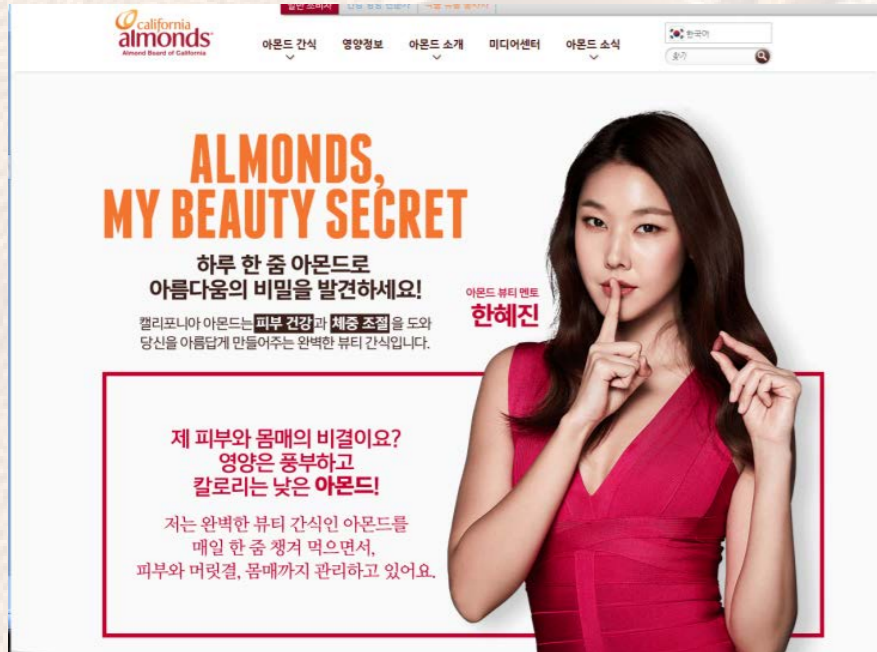
WHAT MAKES ALMONDS
UNIQUE IN SOUTH KOREA?



ALMONDS, MY BEAUTY SECRET

Reaching Consumers with Multiple Touchpoints

Branded Content Video
Beauty Reality Show TV PPL
Health Documentary TV PPL

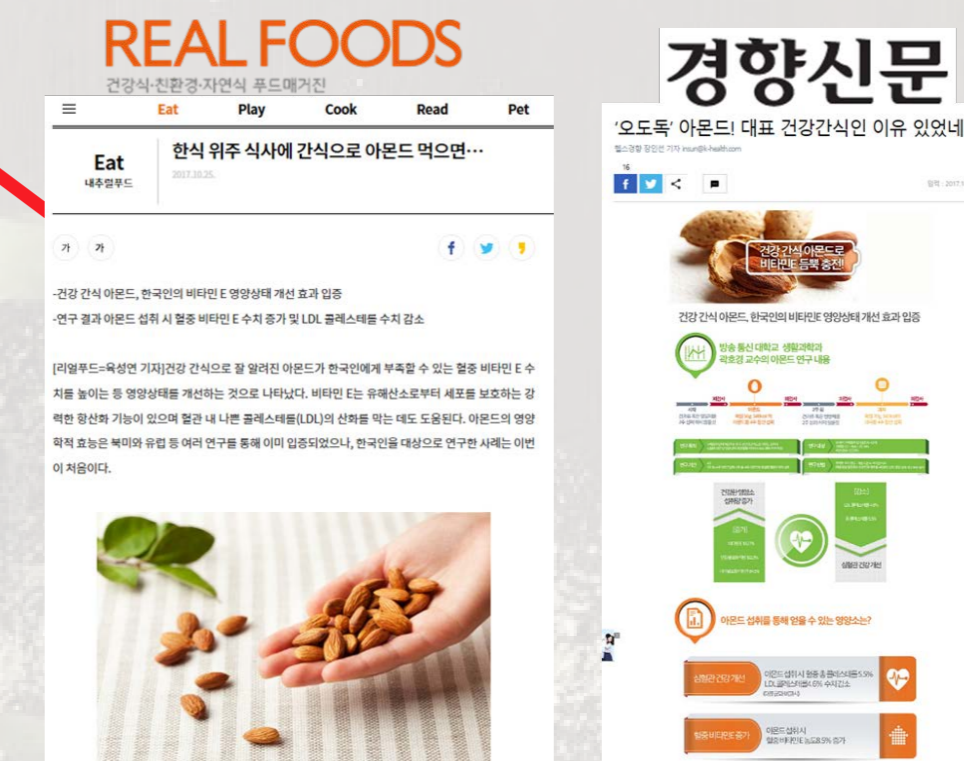


Spokesperson
Digital/Influencers
Photography

Health professional outreach
Consumer events
Media event



Media outreach
Magazine Advertising
Digital Advertising
Advertorials
E-newsletter





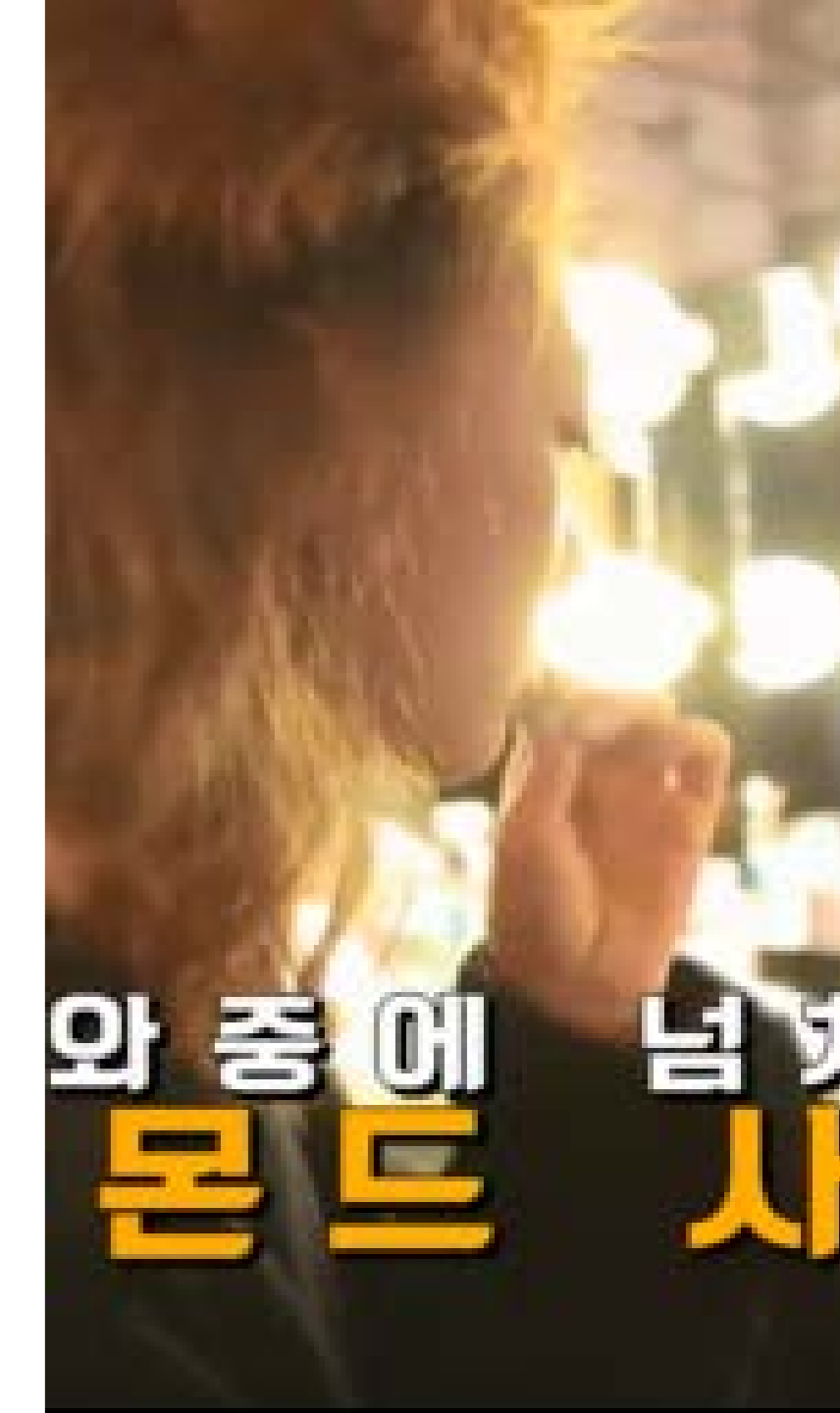
2017 FW Seoul Fashion Week



**FOCUSING ON ALMONDS
BEAUTY BENEFITS...**



ALMONDS AND BEAUTY: SPONSORED 2017 FW SEOUL FASHION WEEK TO ALIGN ALMONDS WITH TRENDS AND FASHION



ALMONDS AND BEAUTY: CREATED TWO BEHIND THE SCENE VIDEOS FEATURING TOP FASHION MODELS

ALMONDS AND BEAUTY: COLLABORATED WITH ONLINE INFLUENCERS TO DEVELOP CUSTOM CONTENT

Worked with **six influential top fashion models** and developed **Instagram content** to deliver almonds as their choice of snack.



almondskr 팔로잉
좋아요 51개 6주
almondskr #Repost @hihanlee with @repostapp
다이어트 중에 굳것질하고 싶을땐 아몬드 최고죠 포만감도 좋고 다이어트간식 #ChargeYourBeauty #캘리포니아아몬드 @almondskr
almondskr #서울패션위크 #캘리포니아아몬드 #로켓런치 #헤라서울패션위크 #패션 #패션쇼 #DDP #동대문 #OOTD #모델 #다이어트 #몸매관리 #간식 #아몬드 #에코백 #티셔츠 #아몬드쇼룸 #fw17 #17fw #sfw #seoulfashionweek ##chargeyourday #백스태이지 #한솔

almondskr 팔로잉
동대문디자인플라자 DDP
좋아요 82개 6주
almondskr #Repost @yelimcho_o with @repostapp
헤어메이크업받기전 #영양보충 배고플때 #아몬드 하나씩 #chargeyourbeauty #캘리포니아아몬드
almondskr #서울패션위크 #캘리포니아아몬드 #로켓런치 #헤라서울패션위크 #패션 #패션쇼 #DDP #동대문 #OOTD #모델 #다이어트 #몸매관리 #간식 #아몬드 #에코백 #티셔츠 #아몬드 쇼룸 #fw17

almondskr 팔로잉
동대문디자인플라자 DDP
좋아요 65개 6주
almondskr #Repost @azraelyoni with @repostapp
하루 한 줌 아몬드 데헛 #캘리포니아아몬드 #빙구같이나왔지만.. #괜찮아...
almondskr #서울패션위크 #캘리포니아아몬드 #로켓런치 #헤라서울패션위크 #패션 #패션쇼 #DDP #동대문 #OOTD #모델 #다이어트 #몸매관리 #간식 #아몬드 #에코백 #티셔츠 #아몬드쇼룸 #fw17 #17fw #sfw #seoulfashionweek ##chargeyourday #백스태이지 #여연희 victoria_k.h



Top model Jinkyung Kim enjoys 'California almonds'



'Almonds Showroom' opened at Seoul Fashion Week

캘리포니아 아몬드 협회는 오는 28일부터 4월 1일까지 개최되는 2017 F/W 헤라서울패션위크(이하 패션위크)를 공식 후원하면서 다양한 행사를 진행한다.

캘리포니아 아몬드 협회는 동대문디자인플라자(DDP)에서 열리는 패션위크에서 디자이너 브랜드 '로켓X런치(ROCKET X LUNCH)'와 콜라보레이션을 진행한다.

캘리포니아 아몬드 공식 페이스북 및 인스타그램에서



California Almonds collaborates with 'ROCKETXLUNCH'

패션쇼야 기업 박람회야? 본문듣기 설정

한겨레 A16면 기사입력 2017-03-29 16:05 최종수정 2017-03-29 21:35

공감 댓글

[한겨레] 라인프렌즈·현대차·캘리포니아아몬드

헤라서울패션위크에 물려 기업들

디자이너와 적극 협업한 옷들 선보여



'로켓X런치'의 컬렉션 중 캘리포니아아몬드협회의 브랜드 컬러를 활용해 만든 옷, 사진 서울디자인재단

Almonds-inspired clothes were on runway at Seoul Fashion Week

ALMONDS AND BEAUTY:
 MEDIA OUTREACH GENERATED NEARLY
 200 MILLION MEDIA IMPRESSIONS!

ALMONDS, MY BEAUTY SECRET



ALMONDS AND BEAUTY:
DIRECTED AND PRODUCED 3 VIDEOS
DELIVERY ALMOND KEY MESSAGES





캘리포니아 아몬드 (KR)
 Published by Ellie Kim [?] · November 9 at 6:05pm · 🌐

[아몬드 뷰티멘토 한혜진이 알려주는 #BeautySecret #4] 모델 한혜진의 파우치에는 피부와 건강을 위해 꼭 챙겨 먹는 그녀의 뷰티시크릿이 숨겨져 있다는데요. 바로 아몬드! 그녀의 파우치 최애템과 함께 아몬드를 꾸준히 섭취하는 특별한 방법까지~ 영상을 통해 공개합니다!

#캘리포니아아몬드 #뷰티멘토_한혜진
 #Almonds_MyBeautySecret
 * 영상 시청 후 좋아요 및 댓글을 남겨주세요! 추천을 통해 세 분께 뷰티간식 아몬드와 틴케이스를 선물로 드립니다. (1인 당 2단지)
 감쪽 이벤트 참여는 11월 17일(금) 자정까지! 당첨자는 11월 21일(화) 댓글로 발표합니다. 😊

휴대용 아몬드 틴케이스

33088 people reached

8.8K Views

아몬드, 하루 적정 섭취량은?

132 views
 NOVEMBER 3

Add a comment...

almondskr

almondskr [아몬드 뷰티멘토 한혜진이 알려주는 #BeautySecret #1] 생기 넘치는 피부와 넘사벽 몸매를 관리하기 위해 탐모델 한혜진이 꼭 챙겨 먹는 뷰티간식 아몬드 하루 적정량은 얼마인지 궁금하셨죠? 그녀의 건강한 아름다움의 비밀! 영상을 통해 알려드립니다!
 #캘리포니아아몬드 #뷰티멘토_한혜진 #Almonds_MyBeautySecret

almondskr #아몬드 #뷰티간식 #건강 간식 #한혜진 #모델 #모델한혜진 #뷰티시

169 views
 OCTOBER 20

Add a comment...

ALMONDS AND BEAUTY:
 DEVELOPED 6 Q&A VIDEOS WITH
 KOREAN TOP MODEL, HAN HEYJIN



ALMONDS AND BEAUTY: MEDIA OUTREACH GENERATED 64 MILLION MEDIA IMPRESSION

ChosunMedia 헬스조선
캘리포니아 아몬드, 모델 한혜진과 함께 새 브랜드 캠페인 론



캘리포니아 아몬드 협회가 신규 브랜드 캠페인 '아몬드, 마이 뷰티 시크릿(Almonds, My Beauty Secret)'을 론칭하고 새롭게 발탁한 홍보모델 한혜진과 함께한 캠페인 영상을 공개했다.

캘리포니아 아몬드 협회가 신규 브랜드 캠페인 '아몬드, 마이 뷰티 시크릿(Almonds, My Beauty Secret)'을 론칭하고 새롭게 발탁한 홍보모델 한혜진과 함께한 캠페인 영상을 공개했다.

이번 영상은 '뷰티 시크릿'을 주제로 모델 한혜진의 다양한 모습을 '마이 데이 워드 아몬드(My Day with Almonds)', '요가(Yoga)', '스킨(Skin)' 등 총 3편의 시리즈에 담아냈다.

'마이 데이 워드 아몬드(My Day with Almonds)' 편에서 패션 디자이너로 변신한 한혜진은 출근을 바쁜 일과 중에서도 아몬드를 틈틈이 섭취하여 건강과 아름다움 모두를 추구하는 현대 여성의 모습을 보여준다. 또한 '요가'와 '스킨'편에서는 생기 넘치는 피부와 건강한 몸매를 유지하는 한혜진의 '뷰티 시크릿'이 바로 캘리포니아 아몬드라는 메시지를 워드 잇 그 감각적인 영상으로 환기한다.

캘리포니아 아몬드 협회는 건강미 넘치는 이미지로 2030 여성들의 워너비가 된 모델 한혜진이 천연 뷰티 간식인 아몬드의 효능을 알리는 데 적격이라고 판단해 모델로 발탁하게 됐다고 설명했다.

'아몬드 뷰티 멘토'로 활동하게 되는 한혜진은 "이번에 공유할 저의 다양한 뷰티 시크릿을 통해 많은 여성분들이 건강한 아름다움을 추구하시는 데 도움이 되기를 바란다"고 말했다.

한편 캘리포니아 아몬드 협회는 공식 페이스북, 인스타그램과 네이버 블로그를 통해 '아몬드, 마이 뷰티 시크릿(Almonds, My Beauty Secret)' 캠페인 영상 3편을 순차적으로 공개한다. 영상 공개와 함께 다양한 SNS 이벤트를 진행하며 당첨자에게는 캘리포니아 아몬드와 함께 무제한 경품을 제공할 예정이다. 공개된 영상은 캠페인 웹사이트에서도 확인할 수 있다.



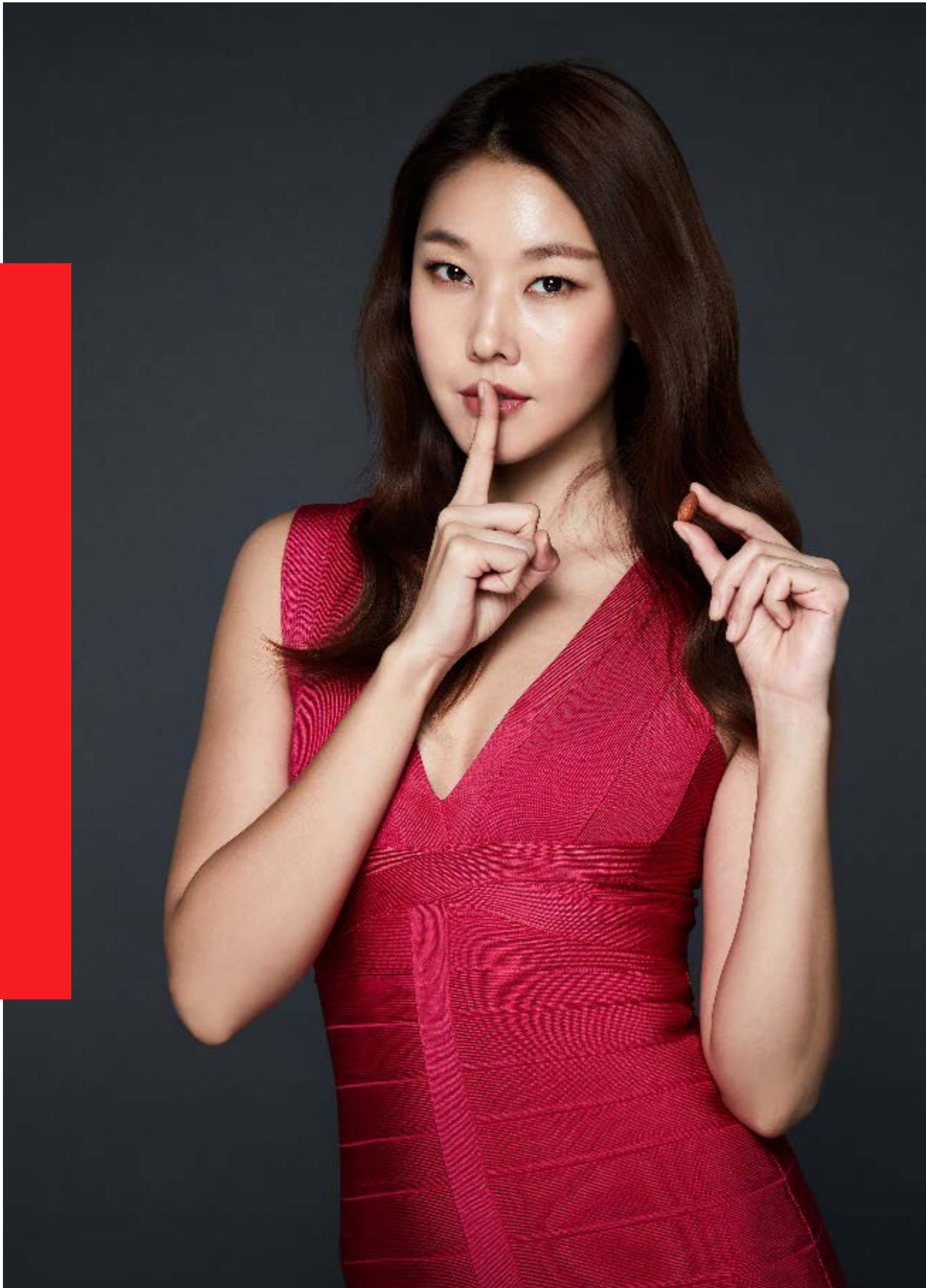
방송에서는 엄청난 화제를 일으키는 모델 한혜진이 근황이 궁금하다. 한혜진은 최근 캘리포니아 아몬드 협회의 '아몬드, 마이 뷰티 시크릿' 영상을 제작하고 고백을 나섰다.

영상에서는 다양한 모습 중에서도 아름다움을 유지하는 한혜진의 비결을 알아보는 등 많은 사랑을 받았다. 이번 영상에서는 워드 잇에서 발탁한 '아몬드'를 통해 현대 여성을 위한 아몬드의 효능과 그려진다. 캘리포니아 아몬드 협회는 "올해 하반기 스킨케어의 이미지로 건강미 넘치는 이미지로 2030 여성들의 워너비가 되는 걸까를 위해서 완벽히 준비를 마쳤다"고 밝혔다.



이 영상은 7월 19일부터 유튜브와 인스타그램 등에서 공개된다. 콘텐츠 "우리 몸과 마음" "내 피부도 아몬드" 등의 반응을 보이고 있다.

다시보여주면 감사! <https://www.chosun.com>
[오션닷컴 바로가기]



ALMONDS AND BEAUTY: EXECUTED ONLINE ADS WITH BRAND VIDEOS


캘리포니아 아몬드 (KR) Sponsored · ...

[Almonds, My Beauty Secret]


궁금하니? 한혜진의 #뷰티시크릿

'아몬드 뷰티 멘토' 한혜진이 바쁜 일상 속에서도 건강한 아름다움을 유지하는 비결은 바로 #캘리포니아아몬드!

... 계속 읽기



11개 조회 207회



california almonds

아몬드 간식 영양정보 아몬드 소개 미디어센터 아몬드 소식

ALMONDS, MY BEAUTY SECRET

하루 한 줌 아몬드로 아름다움의 비밀을 발견하세요!

아몬드 뷰티 멘토 한혜진

캘리포니아 아몬드는 피부 건강과 체중 조절을 도와 당신을 아름답게 만들어주는 완벽한 뷰티 간식입니다.

제 피부와 몸매의 비결이요? 영양은 풍부하고 칼로리는 낮은 아몬드!

저는 완벽한 뷰티 간식인 아몬드를 매일 한 줌 쟁겨 먹으면서, 피부와 머릿결, 몸매까지 관리하고 있어요.

Hyejin Han's Beauty Secret | My Day with Almonds | California Almonds



광고 건너뛰기 ▶

남은 시간: 1:05 almonds.or.kr/consumers/2017beau...

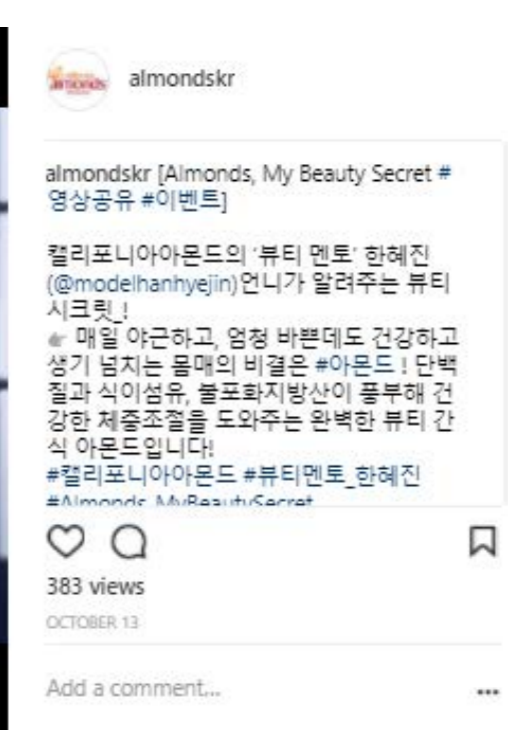
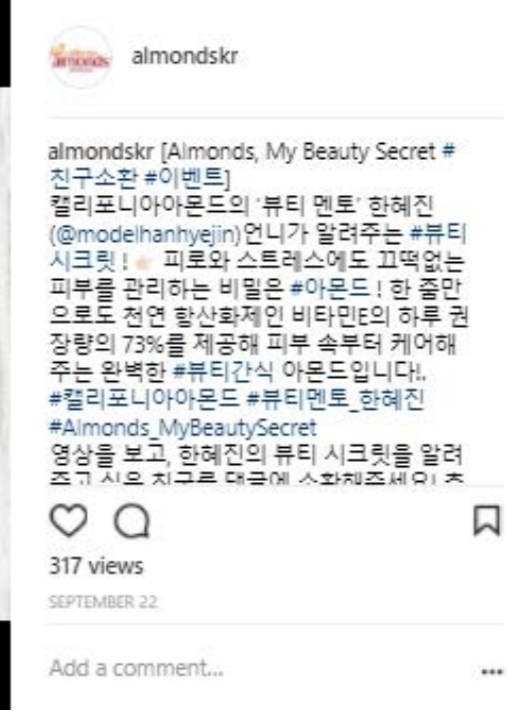
0:26 / 1:31

궁금하니?! 한혜진의 뷰티시크릿

보러가기



california almonds



ALMONDS AND BEAUTY: SOCIAL MEDIA PROMOTIONS HELPED TO MAXIMIZE EXPOSURE OF 'ALMONDS, MY BEAUTY SECRET' CAMPAIGN



ROLL VIDEO



Nutrition Research



Influencers

아몬드 섭취를 통해 얻을 수 있는 영양소는?

개선 아몬드 섭취시 혈중 총콜레스테롤 5.5% LDL 콜레스테롤 4.6% 수치 감소 (대조군과 비교시)

증가 아몬드 섭취시 혈중 비타민 E 농도 8.5% 증가

한식 위주 식사에 아몬드를 추가하면 혈중 비타민 E 수치가 개선된다!

아몬드 + = 혈중 비타민 E

아몬드 한줌(23알, 30g)은 한국인의 하루 비타민 E 권장량의 73%를 제공

아몬드 56g을 간식으로 추가하면

건강 간식 아몬드, 한국인의 비타민 E 영양상태 개선 효과 입증

방승 통신대학교 생활과학과 곽호경 교수의 아몬드 연구 내용

연구 목적: 아몬드 섭취가 한국인의 비타민 E 영양상태 개선에 미치는 효과를 확인하고, 아몬드 섭취가 혈중 총콜레스테롤 수치에 미치는 영향을 확인하기 위함

연구 대상: 20~30대 건강한 성인 남녀 40명

연구 방법: 4주간 아몬드 섭취군과 대조군을 비교하여 연구

연구 결과: 아몬드 섭취군은 대조군에 비해 혈중 총콜레스테롤 수치가 5.5% 감소하고, LDL 콜레스테롤 수치가 4.6% 감소하며, 혈중 비타민 E 농도가 8.5% 증가하였다.

건강한 영양소 섭취량 증가

비타민 E

아몬드 섭취를 통해 얻을 수 있는 영양소는?

심혈관 건강 개선 아몬드 섭취시 혈중 총콜레스테롤 5.5% LDL 콜레스테롤 4.6% 수치 감소 (대조군과 비교시)

혈중 비타민 E 증가 아몬드 섭취시 혈중 비타민 E 농도 8.5% 증가

+ 한식 위주 식사에 아몬드를 추가하면 혈중 비타민 E 수치가 개선된다!

아몬드 + = 혈중 비타민 E

아몬드 한줌(23알, 30g)은 한국인의 하루 비타민 E 권장량의 73%를 제공

4주가 매일 아몬드 56g을 간식으로 추가하면

REAL FOODS
건강식·친환경·자연식 푸드매거진

Eat Play Cook Read Pet

Eat 내추럴푸드

한식 위주 식사에 간식으로 아몬드 먹으면...

2017.10.25.

가 가

-건강 간식 아몬드, 한국인의 비타민 E 영양상태 개선 효과 입증
-연구 결과 아몬드 섭취 시 혈중 비타민 E 수치 증가 및 LDL 콜레스테롤 수치 감소

[리얼푸드=육성연 기자]건강 간식으로 잘 알려진 아몬드가 한국인에게 부족할 수 있는 혈중 비타민 E 수치를 높이는 등 영양상태를 개선하는 것으로 나타났다. 비타민 E는 유해산소로부터 세포를 보호하는 강력한 항산화 기능이 있으며 혈관 내 나쁜 콜레스테롤(LDL)의 산화를 막는 데도 도움이 된다. 아몬드의 영양학적 효능은 북미와 유럽 등 여러 연구를 통해 이미 입증되었으나, 한국인을 대상으로 연구한 사례는 이번이 처음이다.

아몬드 한줌(23알, 30g)은 한국인의 하루 비타민 E 권장량의 73%를 제공

4주가 매일 아몬드 56g을 간식으로 추가하면

경향신문

'오도독' 아몬드! 대표 건강간식인 이유 있었네

헬스칼럼 장민연 기자 isun@health.com

16

2017.10.25

건강 간식 아몬드, 한국인의 비타민 E 영양상태 개선 효과 입증

방승 통신대학교 생활과학과 곽호경 교수의 아몬드 연구 내용

연구 목적: 아몬드 섭취가 한국인의 비타민 E 영양상태 개선에 미치는 효과를 확인하고, 아몬드 섭취가 혈중 총콜레스테롤 수치에 미치는 영향을 확인하기 위함

연구 대상: 20~30대 건강한 성인 남녀 40명

연구 방법: 4주간 아몬드 섭취군과 대조군을 비교하여 연구

연구 결과: 아몬드 섭취군은 대조군에 비해 혈중 총콜레스테롤 수치가 5.5% 감소하고, LDL 콜레스테롤 수치가 4.6% 감소하며, 혈중 비타민 E 농도가 8.5% 증가하였다.

건강한 영양소 섭취량 증가

비타민 E

아몬드 섭취를 통해 얻을 수 있는 영양소는?

심혈관 건강 개선 아몬드 섭취시 혈중 총콜레스테롤 5.5% LDL 콜레스테롤 4.6% 수치 감소 (대조군과 비교시)

혈중 비타민 E 증가 아몬드 섭취시 혈중 비타민 E 농도 8.5% 증가

+

한식 위주 식사에 아몬드를 추가하면 혈중 비타민 E 수치가 개선된다!

아몬드 + = 혈중 비타민 E

아몬드 한줌(23알, 30g)은 한국인의 하루 비타민 E 권장량의 73%를 제공

4주가 매일 아몬드 56g을 간식으로 추가하면

Infographic to visualize the Kwak study result

Media coverages regarding Kwak study

1st ALMOND NUTRITION STUDY PUBLISHED IN SOUTH KOREA

Kwak study showing 'Including almonds in typical Korean diets can enhance vitamin E status for Koreans' was published in the *European Journal of Nutrition*

28 million impressions



Dr. Chen's presentation at ISNFF 2017

아주경제

'56g 아몬드'가 한국인 비만 잡는다

헬스 브레인

올리버 첸 미국 터프츠대 교수

"한국인이 아몬드를 꾸준히 먹으면 당뇨·비만·심장병을 비롯한 여러 질환을 예방할 수 있습니다."

올리버 첸 미국 터프츠대 교수(사진)는 22일 아주경제와 가진 단독 인터뷰에서 이같이 말했다. 15년간 아몬드를 연구해온 그는 25일까지 전북 군산새만금컨벤션센터에서 열리는 국제건강기능식품과학회(ISNFF)의 '제10차 국제건강기능식품과학대회'에 발표자로 초청돼 방한했다. 발표 내용은 광호경 방송통신대 교수와 공동으로 한국인이 아몬드를 먹었을 때 어떤 효과를 보는지를 연구한 것이다.

첸 교수는 "아몬드 섭취와 한국인 건강 상관관계를 살펴본 전 세계 최초의 연구"라고 설명한 뒤 "한국 성인이 고탄수화물과 과다 지방을 섭취할 경우 영양 상태가 개선된 것으로 확인됐다"고 연구 결과를 밝혔다.

연구팀은 과체중이거나 비만 상태인 한국인을 식사(한식) 후 매일 56g의 아몬드를 간식으로 먹는 군과 동일한 열량을 지닌 과자를 먹는 군으로 나눠 건강 상태를 비교했다.

총 12주간 진행한 연구 결과 아몬드 섭취군의 총탄수화물 섭취량이 상대적으로 적었다. 건강에 좋은 단불포화지방산과 다중불포화지방산 섭취량은 각각 192%, 84.5% 높았다. 식이섬유는 102.7% 많았다. 반면 중성지방과 나쁜 콜레스테롤로 불리는 LDL콜레스테롤 수치는 낮았다.

비타민E 섭취량도 크게 나타났다. 비타민E는 활성산소로 인한 세포 손상을 막는 항산화 영양소다. 심근경색·부정맥 같은 심혈관질환 발생 위험을 낮추는 것으로 알려져 있다. 첸 교수는 "아몬드에는 10개 이상의 유익한 영양소가 들어있는데, 이것이 복합 작용해 심장 건강에 좋은 영향을 주는 것으로 보인다"라고 전했다.

체중 조절에도 효과적이었다. 아몬드를 먹은 군에선 총에너지 섭취량이 늘었지만 체중이나 허리둘레 등은 변화가 없었다. 아몬드를 섭취하면 오랫동안 포만감이 느껴져 체중을 줄일 수 있다고 그는 설명했다.

이왕이면 '통아몬드' 형태로 먹을 것을 권했다. 첸 교수는 "아몬드에는 두 가지 항산화물질인 비타민E와 폴리페놀 중 폴리페놀은 아몬드 껍질에 존재한다"면서 이같이 말했다. 이

과체중·심장병 코리안 대상 실험 당뇨·심장병 예방에도 탁월

결과를 밝혔다.

연구팀은 과체중이거나 비만 상태인 한국인을 식사(한식) 후 매일 56g의 아몬드를 간식으로 먹는 군과 동일한 열량을 지닌 과자를 먹는 군으로 나눠 건강 상태를 비교했다.

총 12주간 진행한 연구 결과 아몬드 섭취군의 총탄수화물 섭취량이 상

Interview articles (paper / online)

[헬스브레인] '56g 아몬드'가 한국인 비만 잡는다

올리버 첸 미국 터프츠대 교수(사진)는 23일 본지와 가진 단독 인터뷰에서 이같이 말했다. 15년간 아몬드를 연구해온 그는 25일까지 전북 군산새만금컨벤션센터에서 열리는 국제건강기능식품과학회(ISNFF)의 '제10차 국제건강기능식품과학대회'에 발표자로 초청돼 방한했다.

발표 내용은 광호경 방송통신대 교수와 공동으로 한국인이 아몬드를 먹었을 때 어떤 효과를 보는지를 연구한 것이다.

첸 교수는 "아몬드 섭취와 한국인 건강의 상관관계를 살펴본 전 세계 최초의 연구"라고 설명한 뒤 "한국 성인이 고탄수화물과 과다 지방을 섭취할 경우 영양 상태가 개선된 것으로 확인됐다"고 연구 결과를 밝혔다.

연구팀은 과체중이거나 비만 상태인 한국인을 식사(한식) 후 매일 56g의 아몬드를 간식으로 먹는 군과 동일한 열량을 지닌 과자를 먹는 군으로 나눠 건강 상태를 비교했다.

총 12주간 진행한 연구 결과 아몬드 섭취군의 총탄수화물 섭취량이 상대적으로 적었다. 건강에 좋은 단불포화지방산과 다중불포화지방산 섭취량은 각각 192%, 84.5% 높았다. 식이섬유는 102.7% 많았다. 반면 중성지방과 나쁜 콜레스테롤로 불리는 LDL콜레스테롤 수치는 낮았다.

비타민E 섭취량도 크게 나타났다. 비타민E는 활성산소로 인한 세포 손상을 막는

STUDY AUTHOR, DR. CHEN, DELIVERED A PRESENTATION ON THE STUDY

Dr. Oliver Chen, professor of Tofts Univ. and the co-author of Kwak study, visited to Korea for his presentation at ISNFF (*International Society for Nutraceuticals and Functional Foods*)

Participated in an exclusive interview with one of Tier1 media was arranged to deliver Vitamin E message in depth via the professional's voice



UPCOMING NUTRITION RESEARCH

- Dr. Kim: Korea Almond Snacking Study on free-living overweight/obese Korean young adults
- Nutrition Research committee **just approved** a study being funded in Korea on the almond **potential impact on skin luminosity** (e.g., skin radiance)

FOLLOW US!



Facebook // www.facebook.com/almondsKR



Instagram // www.instagram.com/almondskr/



Twitter // twitter.com/AlmondsKR



Naver Blog // blog.naver.com/almondskr



Online references // Almond Korea website (almonds.or.kr)

Thank
YOU