소식

시니어와 함께하는 영양 교육!

2024년 봄| HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

루틴의 성장

일상생활 루틴을 만드는 일은 모든 연령대에게 유익하지만, 특히 노년층에게 더욱 중요합니다. 일상적인 활동을 매일 실천함으로써 희망을 갖게 되고, 의욕이 넘치고 건강하고 생산적인 기준을 유지할 수 있는 방법을 터득하게 됩니다. 일상 루틴을 유지하면 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강에도 도움이 될 수 있습니다. 일어나는 변화를 알면 일상 활동에 대한 스트레스를 줄이고 부담감을 느끼지 않을 수 있습니다. 일상 루틴을 일관되게 유지하면 마음이 평온해지고 안정감을 느낄 수 있으며 건강한 생활 습관 변화를 계속 유지할 수 있습니다. 일상 루틴을 만들기는 쉽지만 일관되게 유지하기는 어렵습니다. 운동 루틴을 시작하거나 정원을 가꾸는 등 주의를 기울여야 하는 일을 일상생활에 추가하는 것도 일상 루틴을 유지할 수 있는 좋은 방법입니다. 봄은 허브 정원을 가꾸기에 좋은 시기이며, 일상처럼 식물이 자라는 모습을 즐겁게 지켜볼 수 있습니다.

루틴을 성장시키기 위한 나의 약속

멋진 루틴을 만들기 위해 다음 약속을 지킵니다.

- ❑ 전날 밤에 운동복과 운동화를 준비해 놓는다.
- ❑ 스트레칭, 걷기 및/또는 기타 마음 챙김 동작이 포함된 매일 운동 루틴을 만든다.
- ❑ 일주일에 한 번 이상 친구나 가족에게 전화한다.
- ❑ 시간을 내어 주간 식단을 짜고 장을 본다.
- ❑ 매일 식사를 준비하고 마음 챙김 식사를 한다.
- ❑ 정원 가꾸기 및 집안일을 위한 루틴을 만든다.

이 뉴스레터는 미농무부(USDA) 보충영양지원프로그램(SNAP)의 지원을 받아 샌디에이고 카운티 보건복지부, 고령자 독립거주 지원 서비스부에서 제작하였습니다. USDA는 균등 기회 제공자이자 고용주입니다. **우리 프로그램에 대한 자세한 내용은 www.HealthierLivingSD.org를 방문하시기 바랍니다**

소식

시니어와 함께하는 영양 교육!

2024년 봄| HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

올봄 건강하게 먹기

샌디에이고에서는 무척 다양한 신선식품을 구할 수 있습니다! 제철음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 이번 봄에 제철을 맞이하는 식품을 소개합니다.

베리

루콜라

로즈마리

감자

민트

오렌지

수면 루틴에서 놓치고 있는 것은 무엇입니까?

국립 노화 연구소에서는 수면 루틴을 지키면 더 잘 쉴 수 있다고 했습니다. 아래 단어 뱅크를 사용하여 더 잘 쉴 수 있는 방법에 대한 팁을 완성하십시오.

1. 잠자리에 들기 ____시간 전에 TV, 휴대폰, 태블릿 및 컴퓨터의 블루라이트를 피하고 저녁에는 _____ 조명을 켜세요!
2. 매일 밤 잠자리에 들기 전에 _____을 취하세요. 책을 읽거나, 마음이 편안해지는 음악을 듣거나, 따뜻한 욕조에 몸을 담그기도 합니다.
3. 하루 중 _____시간대에는 카페인 섭취를 피하세요.
4. 주말을 포함하여 _____ 일정에 맞춰 취침하고 기상하세요.
5. 침실을 _____하게 유지하고 온도는 _____로 유지하세요.

단어 뱅크

A. 조용한 C. 늦은 E. 낮은 G. 휴식
B. 1 D. 편안안 F. 일관된

정답:1) B, E 2) G 3) C 4) F 5) A, D

아기 발걸음도 시간이 지나면서 성공으로 이어집니다

새로운 루틴을 시작할 때 가장 어려운 부분 중 하나는 루틴을 유지하는 것입니다. 현실적인 주간 목표를 세우면 도움이 될 수 있습니다. 현재 걷지 않고 있지만 하루 30분 걷기가 목표인 경우, 더 작은 목표를 설정해 보세요. 일주일에 3일, 하루 15분씩, 일주일 동안 걷는 것을 목표로 할 수 있습니다. 쉽게 달성했다면 조금 더 높게 목표를 세우면 됩니다. 현실적인 목표를 달성하면서 자신감이 커지는 것을 볼 수 있습니다.

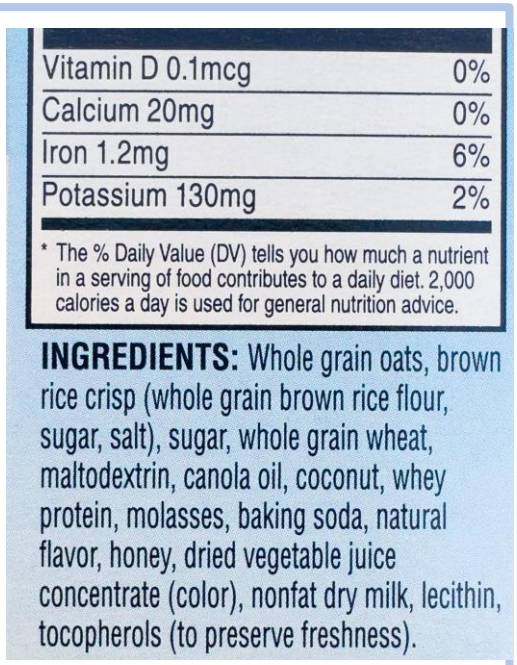
+ 시간 =

소식

시니어와 함께하는 영양 교육!

2024년 봄| HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

라벨 읽기: 성분 목록



Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

미국 식품의약국(FDA)은 모든 식품 라벨의 성분 목록을 감독합니다. 성분 목록은 더 건강한 식품을 선택하기 위한 로드맵입니다. 포장 식품의 성분은 중량순으로 함량이 높은 것부터 순서대로 표시해야 합니다. 이러한 이유로 가장 중요한 성분은 처음 세 가지입니다. 통곡물, 과일, 견과류, 콩류, 채소 등 전체 식품 성분이 함유된 제품을 선택하세요. 이러한 성분이 가장 먼저 표시되어 있으면 더욱 좋습니다! 설탕은 61개 이상의 다른 이름으로 표시될 수 있으므로 주의해야 합니다. 또한, 제빵 제품의 유통기한을 늘리는 데 사용되는 포화지방과 불포화지방, 오일에 주의하세요. 여기에는 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병의 위험을 높일 수 있는 몸에 좋지 않은 트랜스 지방이 포함되어 있을 수 있습니다. 일반적으로 함량이 적고 친숙한 성분을 사용한 제품을 선택합니다. 일상적으로 식료품 카트에 담는 제품에 주의를 기울이고 건강이 개선되는지 확인하세요.

체크리스트에서 일상적인 루틴으로

잠자리에 들기 전이나 아침에 일어나서 이루고 싶은 일을 체크리스트로 작성하세요. 아래 템플릿을 사용하여 현실적인 일정을 계획합니다. 메모장이나 휴대폰의 메모 앱에 이를 다시 작성합니다.

시간	활동	시간	활동
오전 6:00 ~ 오전 8:00		오후 2:00 ~ 오후 4:00	
오전 8:00 ~ 오전 10:00		오후 4:00 ~ 오후 6:00	
오전 10:00 ~ 오후 12:00		오후 6:00 ~ 오후 8:00	
오후 12:00 ~ 오후 2:00		오후 8:00 ~ 오후 10:00	

소식

시니어와 함께하는 영양 교육!

2024년 봄 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

지혜가 담긴 몇 마디

건강이 점점 나빠지는 것을 보면서 2024년에는 더 건강한 모습을 목표로 세웠습니다. 영양 수업에 등록하고 건강한 루틴을 시작했습니다. 침대에서 일어나기 전에 스트레칭을 합니다. 그런 다음 아침 스무디를 만들고 반려견과 함께 30~60분 정도 산책을 합니다. 온갖 어려움에도 불구하고 무조건 하겠다고 다짐합니다. –Eryn Cook, Food Smarts *참가자*

자원 스포트라이트: 샌디에이고 카운티의 공원 및 레크리에이션 부서!

루틴을 성장시킬 수 있는 장소를 찾고 있다면 카운티의 공원 및 레크리에이션 부서를 찾아보세요. www.sdparks.org에서 ***참가를*** 클릭하고 ***캘린더***로 스크롤하면 카운티 전역에서 진행되는 야외 무료 활동을 찾아볼 수 있습니다. 모든 레벨의 요가 수업부터 공원 관리원이 이끄는 하이킹, 샌디에이고의 유적지 투어까지, 누구나 무료로 즐길 수 있는 다양한 프로그램이 준비되어 있습니다! 온라인 캘린더에 접속할 수 없는 경우, 여기에 있는 전화번호로 전화하세요.

COUNTY OF SAN DIEGO PARKS AND RECREATION

1 (877) 565-3600

허브 양념 닭꼬치

4인분 | 45분 | *출처: Food Network*

재료:

- 나무 꼬치 10개(물에 담금)
- 뼈와 껍질을 제거한 닭가슴살 1 1/4파운드 - 큐브
- 중간 크기의 붉은 양파 1개(3/4 정사각형으로 자름)
- 빨간 피망 1개(3/4 정사각형으로 자름)

양념

- 신선한 허브(바질, 파슬리 등) ½컵
- 레몬즙 4큰술
- 올리브 오일 4큰술
- 소금과 후추 약간

요리법:

- 큰 볼에 양념 재료를 넣고 섞어서 따로 보관합니다.
- 야채와 닭고기를 별도의 지퍼백에 넣습니다. 양념을 절반 이상 붓습니다. 1시간 동안 그대로 둡니다.
- 닭고기와 야채를 꼬치에 끼워 450F 오븐에서 25~30분간 중간중간 뒤집어가며 구워줍니다.