



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

건강하고 빛나는 노화를 위한 피부 관리

이제 여름입니다. 샌디에고는 유난히 낮이 길고 화창한 날씨가 지속됩니다. 특히 나이가 들수록, 이 시기에는 피부 관리에 각별한 주의가 필요합니다. 건강한 피부를 유지하는 것은 단순히 외모를 가꾸는 차원을 넘어 기분을 좋게 하고 나이가 들면서 생길 수 있는 피부 문제를 예방하는 데에도 중요합니다.

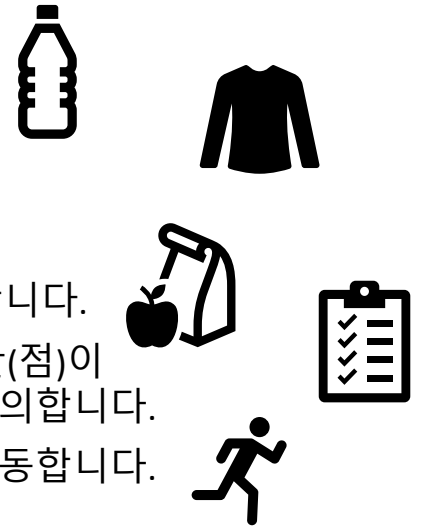
나이가 들면서 피부는 얇아지고, 탄력이 떨어지며 건조해지고 손상되기 쉽습니다. 햇빛의 자외선(UV)은 이러한 변화를 가속화하여 검버섯을 유발하고 피부암 발병 위험을 높일 수 있습니다. 전반적으로 건강한 피부는 체온 조절을 돕고 감염 및 환경적 스트레스 요인에 대한 보호 장벽 역할을 하며, 햇빛으로부터 얻을 수 있는 필수 영양소인 비타민 D를 합성합니다. 이러한 이유로 여름철 야외에서 햇살을 즐기면서 피부를 보호할 수 있는 방법을 알아보십시오.



피부 건강에 대한 나의 약속

피부 보호를 위해 다음을 약속합니다.

- 물을 충분히 마시고 규칙적으로 보습제를 바릅니다.
- SPF 30 이상의 자외선 차단제를 사용합니다.
- 보호용 옷을 입고, 과도한 햇빛 노출을 피합니다.
- 비타민(특히 비타민 A, B, C, E)이 풍부한 균형 잡힌 식사를 합니다.
- 정기적으로 피부를 검사하여 특이한 반점, 덩어리 또는 모반(점)이 있는지 확인하고 의심스러운 점이 있으면 의료 제공자와 상의합니다.
- 혈액 순환을 개선하고 혈류를 강화하기 위해 규칙적으로 운동합니다.



이 뉴스레터는 캘리포니아주 노인복지부와 계약을 통해 샌디에고 보건복지부, 고령자 및 자립 서비스국에서 미USDA SNAP의 자금 지원을 받는, 균등 기회 제공자이자 고용주. 재료 또는 제품은 캘리포니아주 노인부(California Department of Aging)와의 계약에 따라 자금 지원을 받은 프로젝트의 결과였습니다. 프로그램에 대한 자세한 내용은 www.HealthierLivingSD.org에서 확인할 수 있습니다.



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

올여름 건강하게 먹기

샌디에고에는 다양하고 신선한 농산물이 풍부합니다. 제철 농산물은 훨씬 더 저렴하고 영양이 가장 풍부합니다. 올여름 제철 음식입니다.



토마토



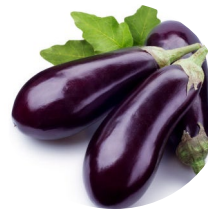
오이



포도



옥수수



가지

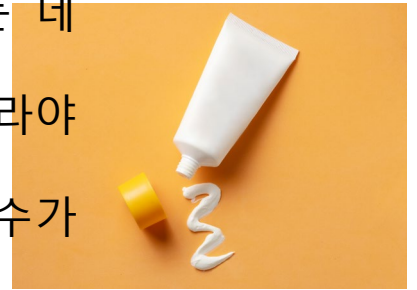


바질

자외선 차단제에 관한 진실

미국 질병통제센터에 따르면 자외선 차단제를 사용하면 피부암 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다. 아래 참/거짓 활동을 통해 자외선 차단제에 대한 몇 가지 사실을 알아보세요!

1. 햇빛 노출이 증가하면 피부암 발생 위험이 높아진다. 참/거짓
2. 자외선 차단제는 일광 화상과 검버섯을 예방하는데 도움이 된다. 참/거짓
3. 야외에서는 2시간에 한 번씩 자외선 차단제를 발라야 한다. 참/거짓
4. SPF는 자외선 차단 지수를 의미합니다. SPF 지수가 높을수록 더 강력한 자외선 차단제이다. 참/거짓
5. 흐린 날에는 자외선이 구름을 투과할 수 없으므로 자외선 차단제가 필요하지 않다. 참/거짓



셰프 팁: 알로에 베라

알로에 베라는 A, C, E, B12와 같은 비타민이 풍부하여 피부 건강에 도움이 됩니다. 알로에 베라 잎에서 나온 투명한 젤을 스무디에 타서 먹거나 물에 희석해서 섭취하세요. 알로에 베일 젤을 피부에 바르면 일광 화상, 가벼운 상처, 피부 자극을 진정시키는 데 도움이 됩니다. 피부를 시원하게 하고 진정시켜주며, 붉은기와 불편한 느낌을 없애줍니다. 또한 보습 효과가 뛰어나 피부를 촉촉하게 유지할 수 있습니다.



정답: 1) 참 2) 참 3) 참 4) 참 5) 거짓



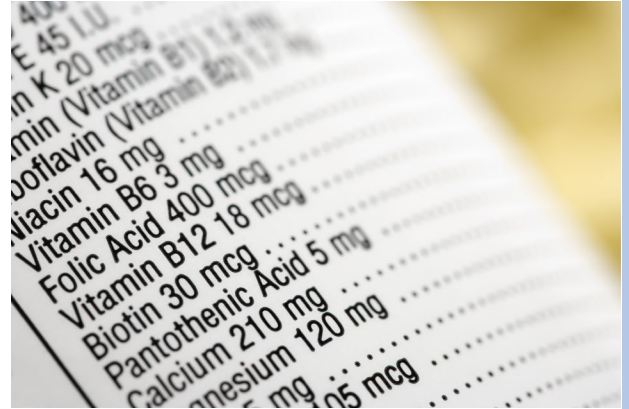
뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

라벨 읽기: 피부 건강을 위한 비타민

건강한 피부를 유지하고 돋보이게 하려면 여러 종류의 비타민을 섭취해야 합니다. 녹색 잎채소와 주황색 채소에 함유된 비타민 A는 피부 세포 재생을 도와 피부 회복력을 높여줍니다. 감귤류, 베리류, 키위, 피망, 녹색 잎채소에 함유된 비타민 C는 피부 탄력을 높이고 노화와 햇빛으로 인한 피부 손상으로부터 피부를 보호하는 콜라겐에 중요한 작용을 합니다. 견과류, 씨앗, 녹색 잎채소, 과일에 많이 들어 있는 비타민 E는 피부에 수분을 공급하고 항산화제 역할을 하여 공해와 자외선 등의 유해 요소로부터 피부 세포를 보호합니다. 비타민 B군, 특히 육류, 통곡물, 달걀, 아보카도, 고구마에 함유된 비타민 B3와 B5는 피부 장벽을 지탱하고 수분을 유지해 피부를 촉촉하고 건강하게 유지시켜줍니다. 식품이 이러한 비타민으로 강화될 수도 있지만 우리 몸은 자연 그대로 온전한 식품을 통해 섭취할 때 가장 잘 흡수합니다. 이러한 비타민은 건강한 피부의 핵심입니다!



운동부터 건강한 피부까지

이 매칭 활동을 통해 다양한 종류의 운동이 어떻게 피부를 더 건강하게 만드는지 알아보세요!



1. 이 활동은 근육을 스트레칭하여 혈액 순환을 개선하고 스트레스를 줄여 안색을 개선하는 데 도움이 됩니다.
2. 이 활동은 피부 아래에 근육량을 늘려 피부 처짐을 개선합니다.
3. 이 활동은 혈액 순환을 개선하고 피부 표면에 영양분을 전달하여 손상을 복구하는 데 도움이 됩니다.
4. 이 활동은 피부에 수분을 공급하고 각질을 제거하며, 혈액 순환을 개선하고 피부를 부드럽고 매끄럽게 가꿔줍니다.
5. 피부 세포에 산소 공급을 늘리고 스트레스를 줄이며 해독 작용을 촉진하여 피부 노화 과정을 늦춥니다.

Word Bank

- A. 유산소 운동
- B. 수영
- C. 숨쉬기 운동
- D. 근력 운동
- E. 요가



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

푸드 스마트 클래스 스포츠라이트!

푸드 스마트 시리즈를 마친 후 미라 메사 시니어 센터의 활기찬 시니어들은 웰빙을 향상시킬 수 있는 새로운 방법을 열심히 찾았습니다. 서로 힘을 모아 지역 교통 및 식품 유통 가이드를 만들었습니다. 여기서 멈추지 않고 AARP의 *Discover Live – Senior Planet*을 통해 전 세계를 여행할 수 있는 가상 여행 클럽을 시작할 계획입니다! 또한 센터에서 시니어를 대상으로 1:1 기술 지원을 제공할 파트너 기관을 찾고 있습니다. 분명, 이들의 노력은 지역사회에 힘을 보여주고 있습니다.



자원 스포츠라이트: 피부암 재단

평생 피부를 건강하게 유지하기 위한 자료를 찾고 있다면 피부암 재단을 확인해 보세요. www.skincancer.org에 피부암 예방 및 치료에 대한 정보가 상세히 나와 있습니다. **치료 및 자료**를 클릭하면 치료비 지원, 피부암 환자를 위한 지원 단체 등 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.



브루스케타

4인분 | 10분 | 출처: *The Recipe Critic*

재료:

- 바게트 1개
- 잘게 썬 로마 토마토 5개
- 슈레드 모짜렐라 치즈 ¼컵
- 발사믹 식초 1큰술
- 올리브 오일 1큰술
- 마늘 2쪽
- 돌돌 말아 잘게 썬 바질 ¼컵
- 소금과 후추 약간
- 발사믹 글레이즈 약간



요리법:

- 바게트를 얇게 썰어 베이킹 시트에 깔아줍니다. 바게트 위에 올리브 오일을 바르고 갈색이 될 때까지 2~3분간 굽습니다. 오븐에서 꺼냅니다.
- 중간 크기의 볼에 발사믹, 올리브 오일, 마늘, 소금, 후추를 넣고 섞습니다. 토마토, 모짜렐라, 바질을 넣고 버무립니다. 빵 위에 섞은 걸 얹고 발사믹 글레이즈를 뿌립니다.