



LIVE WELL
SAN DIEGO

뉴스

시니어와 함께
하는
영양 교육!

2023년 봄 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

더 건강한 지구, 더 건강한 삶

우리의 환경을 돌보는 것은 우리 자신을 돌보는
매우 비슷하며, 시간과 헌신이 필요하고,
1년에 하루보다 더 많은 시간이 필요합니다. 건
건강과 웰빙에 필수적입니다.

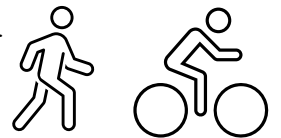
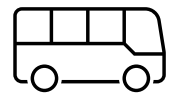
공기의 질, 개인 공간, 깨끗한 물과 음식물 공급
대한 접근성은 모두 다양한 방식으로 우리의
신체 건강에 직접적인 영향을 미칩니다. 건강한
환경을 유지하는 것은 불안, 호흡기 질환,
심장병 및 암과 같은 건강 문제의 위험을 줄일 수 있습니다. 더 건강한 환경을
만들기 위해 노력할 수 있는 몇 가지 방법은 퇴비화, 재활용, 정원 가꾸기,
카풀, 정기적인 집안 청소와 같은 활동들입니다. 이러한 활동을 할 때 우리는
우리가 발생시키는 쓰레기의 양을 줄일 수 있을 뿐만 아니라 지구에 미치는
영향에 대해 더 주의를 기울이고 삶에 대한 질서와 통제력을 얻을 수
있습니다.



지속 가능한 행동에 대한 나의 약속

다음과 같은 친환경적인 행동을 시도해 보세요.

- ❑ 친환경 주거용 쓰레기통에 음식물 찌꺼기 및 마당 폐기물을 퇴비화한다
- ❑ 캔, 페트병(#1-#7), 상자, 깨끗한 종이 및 유리를 재활용한다
- ❑ 일주일에 서랍 하나 또는 방 하나를 정리한다
- ❑ 제철 과일과 채소를 심고/구입한다
- ❑ 친구와 함께 카풀을 하거나 가능하면 대중교통을 이용한다
- ❑ 짧은 거리를 운전하는 대신 걷고 자전거를 탄다



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

라벨 읽기: 콜레스테롤

우리의 간과 동물성 제품(예: 계란, 쇠고기, 가금류, 새우, 치즈 등)으로 구성된 음식에서 발견되는 콜레스테롤은 우리 몸이 세포막, 비타민 D 및 많은 호르몬을 만드는 데 도움이 되는 필수 요소입니다. 그러한 중요성에도 불구하고 **미국인을 위한 식단 지침**은 하루에 300mg 미만을 섭취할 것을 권장합니다. 이는 심장마비, 뇌졸중 또는 기타 순환 문제의 위험을 증가시킬 수 있는 동맥경화로 이어질 수 있기 때문입니다. 이것은 우리가 모든 동물성 제품을 피해야 한다는 의미는 아닙니다. 그러나 우리가 먹는 음식의 전반적인 품질과 식습관을 고려하는 것이 중요합니다. 프라이드 치킨보다는 구운 치킨을, 피자보다는 푸짐한 야채 스파게티 소스를, 라드 또는 쇼트닝보다는 아보카도 또는 올리브 오일과 같은 불포화 지방의 사용을 생각해 보세요.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg **10%**

Calcium 260mg **20%**

Iron 6mg **35%**

Potassium 240mg **6%**

* 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.

퇴비화 101: 해야 할 일과 하지 말아야 할 일

유기성 폐기물을 재활용하는 것은 지구의 탄소 발자국을 줄일 수 있는 좋은 방법입니다. 샌디에이고 카운티에서는 이제 음식물 찌꺼기와 음식물이 묻은 종이/판지를 마당 쓰레기와 함께 커다란 녹색 주거용 쓰레기통에 넣어 쓰레기 매립지 대신 퇴비를 만들 수 있습니다. 그렇다면 정확히 무엇을 퇴비화할 수 있을까요?

다음 항목을 제공된 녹색 통에 넣도록 하십시오.

- 과일과 채소
- 빵, 페이스트리, 토르티야, 쌀, 콩류
- 달걀, 달걀 껍질 및 유제품
- 남은 음식
- 커피 찌꺼기와 종이 필터
- 종이 타월, 냅킨, 종이 접시/컵
- 음식물로 오염된 종이 봉투 및 판지
- 마당 트리밍, 잎사귀, 잔디 및 처리되지 않은 목재

다음 항목을 제공된 녹색 통에 넣지 마십시오.

- 모든 종류의 플라스틱 용기 또는 비닐 봉투
- 액체/고체 지방, 오일 및 그리스
- "퇴비화 가능" 또는 "생분해성" 플라스틱 제품



오는 봄 건강하게 식사를 즐겨 보세요

샌디에이고에서는 무척 다양한 신선식품을 구할 수 있습니다! 제철음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 오는 봄 제철 음식은 다음과 같습니다.



래디쉬



파



자두



자몽



바질



브로콜리

당신은 쓰레기 마법사입니까?

어떤 종류의 쓰레기통에 어떤 쓰레기가 들어가는지 지식을 테스트해 보세요! 쓰레기 항목에서 올바른 쓰레기통으로 선을 그어 보세요.

- A. 남은 음식
- B. "생분해성" 플라스틱
- C. 페트병 및 용기(♻️ #1-#7)
- D. 피자 박스/음식물이 묻은 판지
- E. 깨끗한 판지
- F. 음식물이 묻은 종이 타월/냅킨



바디스캔 명상(Body Scan Meditation) (출처: Mayo Clinic)

명상은 현재의 순간에 우리가 느끼는 것을 매우 의식하고 자각하는 수련입니다. 명상은 스트레스를 줄여 주고 몸을 편안하게 하는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다.

다리를 쭉 뻗고 누워서 팔을 옆구리에 대고 손바닥을 위로 향하게 하십시오. 머리에서 발끝까지 또는 발끝에서 머리까지 신체의 각 부분에 천천히 그리고 의도적으로 주의를 집중하십시오. 신체의 각 부분과 관련된 감각, 감정 또는 생각에 주의해야 합니다. 약 15분 이상 필요할 때마다 이 수련을 해 보십시오.

CFHL 그룹 스포트라이트: Villa Alta 시니어 주민들이 UrbanLife Youth와 파트너 관계를 맺다



Villa Alta 주민의
UrbanLife Farms 첫 방문.

Eat Smart, Live Strong 시리즈를 마친 후 City Heights의 Villa Alta 아파트 주민들은 커뮤니티 개선에 나섰습니다! 한 번의 노력으로 주민들은 청소년 권한 부여에 전념하는 인근 청소년 단체인 UrbanLife와 연결되었습니다. UrbanLife는 주민들에게 농장에서 정원을 가꾸는 공간을 제공했습니다. 청소년들이 지원을 제공하고 노인들이 자신들의 삶의 지혜를 공유하게 되자 귀중한 세대 간 관계가 형성되기 시작했습니다.

자원 스포트라이트: 쓰레기 없는 샌디에이고

출처: <https://wastefreesd.org/>



WasteFreeSD는 혼잡한 매립지에서 생활용품, 재활용품 및 가정의 유해 폐기물의 전환에 대한 정보를 제공하는 원스톱 제로 폐기물 리소스입니다. 폐기물을 적절하게 처리하는 방법에 대한 자료를 찾으려면 해당 웹사이트를 확인하십시오! 또는 자세한 내용을 알고 싶으면 수신자 부담 핫라인으로 문의하십시오.

샌디에이고 통합 주민의 경우 다음 번호를 이용하세요. 1-800-237-2583

샌디에이고 비통합 주민의 경우 다음 번호를 이용하세요. 1-877-713-2784

브로콜리 샐러드

5인분 | 10분 | 레시피 제공: EatFresh.org

재료:

- 세척해서 한 입 크기로 썰어놓은 브로콜리 4컵
- 깍둑 썰기한 적양파 ¼컵
- 건포도 ½컵
- 얇게 썬 래디쉬 ¾컵
- 마요네즈 1컵
- 플레인, 저지방 요구르트 2½큰술
- 설탕 또는 꿀 1큰술
- 청주 식초 1큰술



요리법: 중간 크기의 그릇에 브로콜리, 양파, 건포도, 래디쉬를 넣는다. 작은 그릇에 마요네즈, 요구르트, 설탕, 식초를 섞는다. 브로콜리에 드레싱을 붓고 잘 섞는다. 최적의 마리네이드를 위해 서빙하기 전에 최소 2시간 동안 냉장 보관한다. 맛있게 먹는다!