



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

최종판 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

독자 여러분께 드리는 말씀

매 시즌, 저희는 여러분과 함께 뉴스레터 「**뉴스: 시니어들과 함께하는 영양 교육**」을 나누는 것이 즐거웠습니다. 함께 잘 먹고, 활력을 유지하며, 충만한 삶을 사는 방법을 함께 알아보았습니다. 하지만 보충 영양 지원 프로그램 - 교육(캘리포니아의 CalFresh Healthy Living이라고도 하는 SNAP-Ed)에 대한 연방정부의 자금 지원이 중단됨에 따라, 이번이 마지막 호가 될 것입니다. *이 변경사항은 CalFresh 식품 혜택에 영향을 미치지 않습니다.* 더 나은 건강을 향한 여러분의 여정에 함께 할 수 있어 영광이었습니다. 뉴스레터는 종료되지만, 웰빙을 위한 저희의 약속은 계속됩니다.

유용한 리소스 안내

- **Healthier Living San Diego** | www.HealthierLivingSD.org
낙상 예방, 피트니스 프로그램, 건강한 식사 및 식품 지원 프로그램
전화: 858-495-5500 | 이메일: HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- **CalFresh Healthy Living San Diego** | <https://bit.ly/aiscfhl>
영양 및 신체 활동에 관한 리소스와 최신 뉴스레터
- **EatFresh.org**
레시피, 식단 계획, 알뜰하게 건강한 식사하기
- **노인 및 독립생활 지원 서비스 콜센터** | <https://bit.ly/3N92hdF>
노인과 장애인을 위한 프로그램 및 서비스
전화: 800-339-4661

진심으로 감사드립니다

건강한 삶을 위해 배우고 실천하려는 여러분의 헌신은 저희에게 매일 영감을 줍니다. 이제 뉴스레터와 작별하게 되지만 이것이 건강한 삶과의 작별은 아닙니다. 계속 탐구하고, 요리하고, 움직이고, 다른 사람들과 소통하십시오.
- 노인 및 독립 생활 지원 서비스 **CalFresh Healthy Living** 팀



이 뉴스레터는 캘리포니아주 노인복지부와 계약을 통해 샌디에고 보건복지부, 고령자 및 자립 서비스국에서 미 농무부(USDA) 보충 영양 지원 프로그램(SNAP)으로부터 자금을 지원받아 제작되었습니다. USDA는 균등 기회 제공자이자 고용주입니다. 우리 프로그램에 대한 자세한 내용은 www.HealthierLivingSD.org를 방문하시기 바랍니다



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

최종판 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

꾸준한 작은 발걸음이 큰 변화를 이끌어냅니다

수년간 우리는 한 가지 간단한 메시지를 끊임없이 전해왔습니다. 즉, 건강한 삶은 완벽함이나 엄격한 규칙이 아니라, 시간이 지남에 따라 축적되는 인식과 균형, 그리고 작은 선택에 관한 것입니다. 접시에 채소를 하나 더 담거나, 매일 조금씩 더 움직이거나, 잠시 멈춰 숨을 고르는 것 같은 아주 작은 행동조차도 건강과 활력, 전반적인 웰빙을 지탱하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이러한 내용들이 여러분의 속도에 맞춰, 여러분에게 맞는 방식으로 여정을 이어가는 데 도움이 되길 바랍니다.

영양

라벨 읽기: 식품 라벨을 읽고 제품을 비교하고 섬유질 함량이 높고 설탕과 나트륨 함량이 낮은 옵션을 선택하십시오. 성분 목록이 길거나 낮은 성분이 포함된 식품은 주의하십시오.

기억할 사항: 티스푼은 그램보다 머릿속에 떠올리기 쉬우니 **설탕 4그램=설탕 1작은술**이란 것을 기억하세요. 따라서 한 품목에 설탕이 20그램 들어 있다면, 설탕 5작은술이 들어 있는 셈입니다($20 \div 4 = 5$).

더 많은 색상 추가: 다채로운 과일과 채소는 중요한 영양소를 공급합니다. 파스타, 볶음 요리, 달걀, 베이글 또는 케사디아에 넣어 보세요.

가능하면 통곡물, 자연 식품 선택하기: 더 많은 영양을 섭취하고 지속적으로 에너지를 얻기 위해 신선한 채소, 과일, 콩류, 통곡물을 선택하세요.



신체 활동

나에게 맞는 방식으로 움직이기: 평상시 30분의 중간 강도의 신체 활동을 목표로 하세요



평상시 신체 활동을 꾸준히 해보세요.

작은 움직임이 큰 변화를 만들기: 멀리 주차하고, 계단을 이용하거나, TV를 보면서 의자 운동을 해보세요. 한 번에 5~10분만 하더라도 큰 차이를 만들 수 있습니다.

정신적 웰빙

정신 건강 관리:

스트레스를 관리하고, 충분한 수면을 취하며, 자연과 친구, 가족과 교감하세요.



잠시 멈추고 리셋하기: 감사하는 마음을 가지거나, 천천히 깊게 호흡하여 마음을 진정시키세요.

뇌 건강 지원: 독서, 퍼즐, 새로운 것 배우기 등으로 두뇌를 활성화해 보세요. 간단한 정신적 도전이라도 큰 변화를 가져옵니다.