

# 건강하게 나이들기 뉴스레터

2021년 5월/6월호



일리노이 노인국  
(Illinois Department on Aging)

멜라니 클루제크(Melanie Kluzek),  
MS, RDN, LDNZ 등록 영양사

## 5월은 미국 노인의 달 (Older Americans Month, 이하 OAM)입니다.

지역사회 거주 관리국 ([Administration for Community Living, ACL](#))은 매년 5월이면 노인의 달을 맞아 미국의 노인들을 새롭게 조명합니다.



힘의 커뮤니티: 2021년 5월

2021년의 테마는 '힘의 커뮤니티(*Communities of Strength*)'입니다.

작년 한 해 동안 일리노이 고령자들은 놀라운 저력과 회복력으로 전염병 확산으로 인한 어려운 시기를 잘 이겨냈습니다. 삶의 여정 동안 경험하신 성공과 실패, 승리와 고난이 인내하고 희망할 수 있을 주었을 것입니다.

노인의 달은 미국의 노인 공동체가 건재할 수 있도록 건강, 독립성, 지원을 강화하는 [자원을](#) 제공합니다.

이달에는 어르신들의 이야기와 공동체 기여를 주제로 소통, 사회화, 참여를 희망하는 다른 어르신들에게 용기와 도움을 드리고자 합니다.

여기 [펜팔 쓰기\(Pen Pal Writing\)](#)칸을 확인하시면 대화를 시작하실 수 있습니다!

타인과의 소통은 건강과 행복에 매우 중요한 역할을 합니다. 어르신들의 이야기를 들려주시고 작은 것에서 기쁨을 찾을 수 있다면 소통의 즐거움뿐만 아니라 혼자가 아니라는 기분을 느끼실 수 있을 것입니다.

여기 [행사 계획 팁\(Event Planning Tips\)](#)에서는 가상 혹은 실제 만남을 통해 소통하실 수 있습니다.

마음을 열고 혼자가 아니라 함께 한다면 더 건강한 공동체를 만들어갈 수 있습니다!

미국 노인의 달을 맞이하여 '힘의 커뮤니티'를 기념하는 포스터를 확인해주세요.

([영어](#) 및 [스페인어](#))

귀하의 공동체도 참여하기를 희망하십니까?

여기 [참고 기사](#)를 사용해보세요!

해시태그 #OlderAmericansMonth 를 이용해서

노인의 달을 축하하는 귀하의 이야기와 계획을 공유해주세요.



## 6월은 '신선한 과일 및 야채의 달(National Fresh Fruit & Vegetable Month)'입니다.

요즘은 전국 어디서나 싱싱한 제철 과일과 야채를 만날 수 있습니다.



슈퍼마켓이나 근처 [파머스마켓](#)에서 건강에 유익하고 맛있는 과일과 야채를 비롯하여 현지 농산물을 다양하게 고르실 수 있습니다.

과일과 야채를 더 식단에 추가하실 수록 필요한 필수 비타민과 미네랄을 섭취량을 늘릴수 있습니다.

어르신들은 비타민과 미네랄을 많이 섭취할수록 더 건강해지고 노화로 인한 시력, 변비, 고혈압 등의 건강 문제를 이겨내실 수 있습니다.

과일과 야채는 체내의 해로운 활성 산소를 제거하는 비타민 A, C, E 및 엽산, 마그네슘, 아연, 칼륨, 인산, 식이섬유, 노화방지 성분 등의 필수 [영양소](#)를 공급합니다.



과일의 일회 섭취량은 얼마나 될까요?



야채의 일회 섭취량은 얼마나 될까요?

반컵에 해당하는 양의 과일이  
일회 섭취량입니다.

½ 컵에 해당하는 양의 예는  
아래와 같습니다:

- 중간 크기의 사과
- 100% 과일 주스 ½ 컵
- 건조 과일(예: 건포도, 건조 크랜베리) ¼ 컵
- 신선한 복숭아나 캔 복숭아(가능하면 100% 주스에 보관되어 있는) ½ 컵

**노인은 매일 적어도 2컵  
(또는 1/2 컵 분량 4회 섭취)  
에 해당하는 과일을  
드시야합니다!**

반컵에 해당하는 양의 야채가  
일회 섭취량입니다.

½ 컵에 해당하는 양의 예는  
아래와 같습니다:

- 녹황색 채소 1컵
- 익힌 브로콜리 ½ 컵
- 100% 야채주스 1컵

**노인들은 매일 적어도 2와  
½컵(혹은 1/2 컵으로 5회)  
에 해당하는 야채를  
드시야합니다!**

다양한 과일과 야채를 드셔야 하는 몇가지 이유를 더 말씀드릴까요?  
[여기를](#) 클릭하시면 건강 식단을 구성하는 방법에 관한 더 많은 정보를  
찾으실 수 있습니다!

**아래는 신선 과일 및 야채를 더 많이 드실 수 있는  
10가지 방법입니다.**



1. 싱싱한 블루베리, 딸기, 바나나 슬라이스, 우유나 칼슘 첨가 우유, 바닐라 또는 플레인 그릭 요거트에 약간의 얼음을 넣어 **스무디**를 만들어보세요.
2. 토마토, 양파, 피망이나 할라페뇨, 올리브 오일, 라임 주스, 후추, 소금 약간을 믹서기나 푸드 프로세서에 넣어 **신선한 살사**를 만들어보세요. 청키 살사 (chunky salsa)처럼 될 때까지 작동 버튼을 몇 번 눌러주세요.
3. 아이스 대신 **얼린 수박 조각**을 넣어 음료수를 차게 해서 드신 다음 녹은 수박을 드실 수 있습니다.
4. 야채를 넣은 부리토나 야채에 깍둑썰기한 아보카도, 옥수수, 검정콩을 올린 남서부식 샐러드에 살사 랜치 드레싱을 곁들인 식단으로 **'고기 없는 월요일'**을 시도해보세요.

5. 아침에 드시는 **오트밀**에 파머스마켓에서 파는 싱싱한 복숭아나 블랙베리를 올려 드세요.
6. 더운 날에는 **가스파초**(차가운 토마토/야채 수프)로 더위를 식혀보세요. - 다음 재료를 부드러운 살사처럼 될 때까지 믹서기로 갈아서 직접 만드실 수 있습니다. 조각낸 토마토 1파운드, 조각낸 양파 ½ 개, 조각낸 오이 ½ 개, 조각낸 피망 ¼ 개, 다진 마늘 ½테이블스푼, 올리브 오일 약간, 발사믹 식초 1과 ½ 테이블스푼, 저염 V8 주스 ½컵, 쿠민 약간, 매운 고추 소스 약간(선택), 후추
7. 아침식사로 **요거트 파르페**를 만들어보세요. 저지방 그릭 요거트와 약간의 그래놀라(팁: 일회 식사량으로 설탕이 8그램 이하가 함유된 그래놀라 제품)에 베리류, 체리류, 혹은 복숭아를 곁들입니다
8. **야채를 곁들인 달걀 스크램블**을 만들어보세요! 썰은 시금치, 깍둑썰기한 버섯, 파, 체리 토마토와 같은 싱싱한 야채와 조각낸 치즈를 첨가합니다.
9. 소다수나 상그리아에 체리류, 싱싱한 파인애플 조각, 포도, 딸기, 멜론을 넣어 **과일 펀치**를 만들어보세요.
10. 냄비에 잘게 썬 주키니, 버섯, 토마토와 마늘, 고추, 올리브 오일을 넣어 재빨리 볶아서 맛있는 **사이드 요리**를 만들어보세요.

**소개해드린 맛있는 레시피가 귀하의 과일 및 야채 일일 권장 섭취량만큼 드시는데 도움이 되는지 확인해보시기 바랍니다.**

([과일 조리법](#); [야채 조리법](#))

'건강하게 나이들기' 과월호나 지난 뉴스레터를 다른 언어로 보시려면 [여기를 클릭](#)하세요.

주의: 뉴스레터 번역본은 즉시 게재되지 않을 수 있습니다.  
자주 확인해보시기 바랍니다!

일리노이 노인국  
웹사이트를 방문하세요.



Illinois Department on Aging One Natural Resources Way, Suite 100 Springfield, IL 62702-1271

[aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Constant Contact Data Notice](#)

발신인 melanie.kluzek@illinois.gov napędzany przez



Try email marketing for free today!