

시니어 영양 뉴스레터

시니어를 위한 영양 정보, 레시피, 리소스



Washington
State Department of
Agriculture

2024년 여름

6판 제1호

다시 찾아온 여름!

그토록 고대하던 여름이 돌아왔습니다. 앞으로 펼쳐질 긴 하루들을 즐겁게 보내시길 바랍니다.



워싱턴 농산물

식단에 워싱턴산 농산물을 추가하기에 여름만큼 좋은 시기는 없습니다. 워싱턴주 북부에서 지역 농산물 수확량이 절정을 맞이하는 시기는 6월부터 9월까지로, 3개월 동안 이어집니다. 긴 시간 화창한 날 덕분에 식물과 나무는 가장 효과적으로 광합성을 할 수 있습니다.

광합성을 통해 식물이 자라고 사람이 먹을 식량이 생산됩니다.

식물은 태양에서 에너지를 얻어 이산화탄소를 분해하고, 이를 통해 우리가 숨 쉬는 산소와 식물이 소비하는 당분(포도당 형태)이 만들어집니다. 식물은 이러한 천연 당분을



2페이지에서 계속

기념일

6월

20일 하지

21일 스무디의 날

24일 농민의 날

7월

11일 레이니어 체리의 날

8월

1일 수제 파이의 날

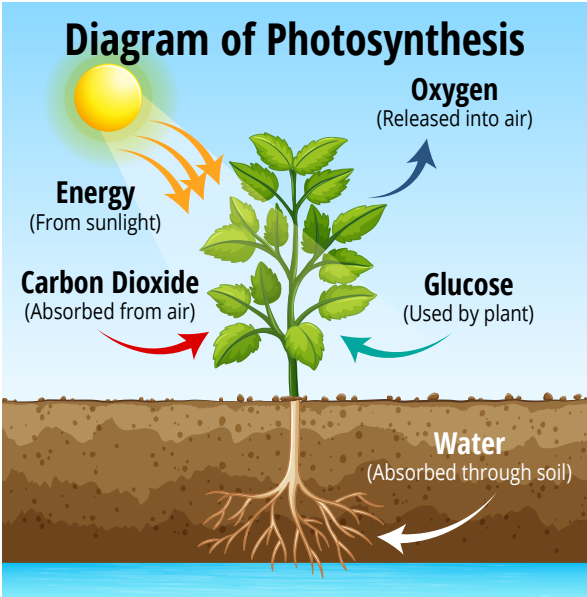
3일 수박의 날

4일 파머스 마켓 주간

6일 농장 노동자 감사의 날

19일 감자의 날

31일 외식의 날



사용하여 계속해서 성장하고 우리가 먹는 과일과 채소가 됩니다. 식물은 여름 햇살 아래서 하루 종일 그저 앉아 있는 것처럼 보이지만, 실제로는 우리가 숨 쉬는 데 필요한 공기와 섭취할 음식을 열심히 생산하고 있습니다. 참고하십시오.

워싱턴은 수백 가지에 이르는 다양한 과일과 채소가 자라는 곳입니다. 사시는 곳에 따라 근처에서 사과 과수원, 복숭아나무, 옥수수 농장, 자율 수확 베리 밭, 혼합 채소 정원 등을 보실 수 있습니다. 근처에 위치한 농장에 대해 자세히 알고 싶다면 eatlocalfirst.org에서 무료로 제공하는 다양한 자료를 확인해 보세요. 🌱

야외 활동을 위한 팁

여름철은 야외에서 운동하기 가장 좋은 시기입니다. 야외에서 활동하면 신체 건강뿐만 아니라 여러 이점을 얻을 수 있습니다. 야외 활동은 정신 건강에도 도움을 줍니다. 햇빛을 받으면 세로토닌이라는 호르몬이 자연스럽게 분비되어 기분에 긍정적인 영향을 주고 우울감을 극복하는 데 도움이 됩니다. 운동을 하면 엔도르핀이라는 다른 호르몬이 분비됩니다. 이 호르몬 역시 기분을 좋게 만들고 통증을 완화해 줍니다. 야외 운동으로 얻을 수 있는 다른 이점으로는 사회적 상호작용의 기회가 될 수 있다는 점입니다. 친구들과의 산책, 레크리에이션 팀 스포츠 참여 등을 예로 들 수 있습니다. 또한 야외 운동은 숙제가 아닌 놀이처럼 느껴질 수 있으므로 동기를 더 쉽게 찾을 수 있습니다. 오른쪽 내용을 읽어보고 야외 운동에 관한 영감을 받아보세요. 🌱



야외 요가 또는 피트니스 수업에 등록하세요. 여러 지역 커뮤니티 센터에서 수업을 제공하며 특히 여름에는 더 많은 수업이 진행됩니다.



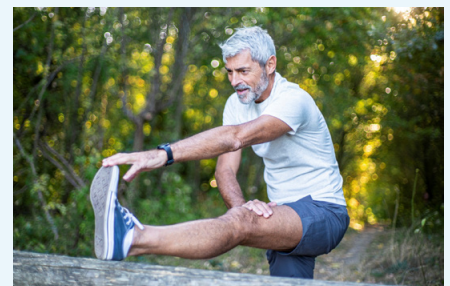
매일 20~30분씩 동네를 산책하세요.



정원을 가꾸세요. 땅을 파고, 씨앗을 심고, 작물을 수확하면서 땀을 흘려 보세요.



수중 운동 수업을 수강하세요. 수중 운동은 특히 관절에 충격과 부담을 적게 주는 운동을 원하는 사람들에게 매우 훌륭한 선택지입니다. 대부분의 지역 수영 센터 및/또는 시립 공원과 레크리에이션 부서에서 이러한 수중 운동 수업을 제공합니다. 보통 65세 이상이라면 할인된 가격으로 수강할 수 있습니다.



공원 벤치를 이용하여 다음과 같이 서킷 운동을 하세요. 다음 동작을 3라운드 실시하세요. 벤치에 앉았다 일어서기 10회, 벤치 플랭크 30초간 버티기, 벤치 뒤에서 팔굽혀펴기 10회

파머스 마켓에서 누릴 수 있는 시니어 혜택

파머스 마켓 영양 프로그램(Farmers Market Nutrition Program, FMNP)

- 자격 요건을 충족하는 사람은 지역 시니어 기관을 통해 이 혜택을 받습니다.
- 파머스 마켓에 참여하는 승인된 공급업체에서 과일, 채소, 허브, 꿀을 구매할 때 해당 혜택을 이용할 수 있습니다.
- FMNP는 6월 1일부터 10월 31일까지 운영됩니다.

영양 보충 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)

- 지역 파머스 마켓 안내 부스를 방문하여 쇼핑 토큰을 받으세요.
- 이 쇼핑 토큰으로 과일, 채소, 제과제빵 제품, 씨앗, 육류, 잼, 젤리, 빵, 생선, 채소 모종, 시럽, 꿀, 유제품, 가금류 등을 구매할 수 있습니다.

SNAP 마켓 매치

- 참여하는 마켓의 안내 부스로 가서 SNAP 마켓 매치를 원한다고 말씀해 주세요.
- 지출하고 싶은 금액만큼 전자 혜택 이체(Electronic Benefits Transfer, EBT) 카드를 긁으세요.
- 해당 금액을 EBT 토큰으로 받고, 동일한 금액을 SNAP 마켓 매치 달러로 받습니다. 마켓은 하루에 \$25 이상 매칭합니다. 지역 마켓의 일일 매칭 금액을 확인하세요.
- 다음과 같은 상품을 구매할 수 있습니다.
 - ▶ 신선한 채소
 - ▶ 신선한 과일
 - ▶ 버섯
 - ▶ 신선한 허브
 - ▶ 식량을 생산하는 씨앗과 식물
(예: 토마토 씨앗 또는 토마토 식물)



근처에 위치한 파머스 마켓은 wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/에서 찾아보실 수 있습니다.

이번 여름에 참여할 수 있는 무료 또는 저비용 활동

공원 음악회 - 대부분의 타운에서는 여름 내내 지역 뮤지션이 공원에서 공연을 펼치는 무료 콘서트를 개최합니다. 저녁에 먹을 식사와 담요, 댄싱 슈즈를 지참하여 좋은 음악으로 가득한 행복한 저녁 시간을 보내보세요.

파머스 마켓 - 여유롭게 산책하며 현지 파머스 마켓을 둘러보세요.

WA Farmers Market Association 웹사이트(wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/)에서 가장 가까운 마켓을 찾아보세요.

국립공원 - \$80로 평생 입장권을 구매하고 국립공원을 방문하세요. 만 62세 이상인 경우 \$80에 입장권을 한 번만 구매하면 국립공원을 평생 방문할 수 있습니다. 또는 \$20에 연간 국립공원 입장권을 구매할 수 있습니다. 또한 일 년에 6일 동안 국립공원에 무료로 입장할 수도 있습니다. 여름 중 무료로 입장할 수 있는 날짜는 Great American Outdoors Act 기념일인 8월 4일입니다.

농장 방문 - 주 전역의 여러 농장은 농장 투어, 자물 수확, 농장 활동, 농장 동물을 접할 기회를 제공합니다. Eatlocalfirst.org에서 멋진 자물 수확 농장을 찾아보세요.

공예 - 꽃 압화, 나뭇잎 문지르기, 수채화 그리기와 같이 자연에서 영감을 받은 공예 활동에 참여하세요. 나뭇잎 문지르기는 주변의 낙엽을 모은 다음 크레용을 사용하여 낙엽의 고유한 무늬를 종이에 옮기는 간단한 공예 기법입니다. 이렇게 하여 카드 또는 선물에 사용하거나, 벽에 걸어둘 예술 작품을 만들 수 있습니다. 🌿

나뭇잎 문지르기 공예 방법:

1. 야외에서 5~10개의 나뭇잎을 줍습니다.
2. 원하는 크레용 색상을 선택하고 깨끗한 종이를 준비합니다.
3. 종이를 단단한 표면 위에 올려놓고 그 사이에 나뭇잎을 한 번에 하나씩 놓습니다.
4. 종이가 흔들리지 않게 잡고 낙엽 위를 세게 힘을 주어 고르게 색칠합니다. 크레용의 방향을 낙엽의 전체 길이에 동일하게 유지하며 색칠합니다. 낙엽의 무늬가 종이에 나타나기 시작합니다.
5. 언제든지 크레용 색을 바꿔서 색칠해도 좋습니다. 낙엽을 더 많이 추가하고 창의적인 예술 작품을 만들어 보세요.



제철 레시피

파머스 마켓 살사

- 재료:** 8인분
- 옥수수 1/2컵(갓 조리하거나 냉동한 것)
 - 저염 검은콩 1캔(약 425그램(15온스), 물기를 빼고 헹군 것)
 - 토마토 1컵(잘게 썬 것)
 - 양파 또는 적양파 1/2컵(잘게 썬 것)
 - 피망 1/2컵(잘게 썬 것)
 - 라임 주스 2큰술
 - 마늘 2쪽(잘게 다진 것)
 - 피칸테 소스 1/2컵

조리법:

1. 비누와 물로 손을 씻습니다.
2. 모든 재료를 큰 그릇에 넣고 섞습니다. 먹기 전까지 차가운 상태로 보관합니다.
3. 먹기 전에 물기를 제거합니다.
4. 토르티야, 토르티야 칩 또는 신선한 채소와 함께 먹습니다.

영양 성분

레시피당 제공량: 8인분

1회 제공량에 따른 성분	73
칼로리	
총지방	0g
콜레스테롤	0mg
나트륨	202mg
탄수화물	14g
식이 섬유	5g
총 당류	3g
단백질	4g
비타민 D	0mcg
칼슘	31mg
철분	1mg
칼륨	327mg

더 많은 훌륭한 레시피를 찾고 계신가요?

미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA)의 MyPlate Kitchen에서 알뜰하고 건강한 수백 가지 레시피를 만나보세요.

myplate.gov/myplate-kitchen에서 확인할 수 있습니다.



Washington
State Department of
Agriculture

식품 지원
전화번호: (360) 725-5640
이메일: foodassistance@agr.wa.gov

인터넷 주소:
agr.wa.gov/services/food-access