



問 農業政策課 ☎内線1513



## おいしい新米をさらにおいしく♪

新米の季節がやってきました！1年で新米が食べられるのは、この時期だけ。毎日のご飯をもっとおいしく味わうためのポイントをご紹介します。

- ① 軽量カップを使って、きちんと計る。
- ② 洗米は短時間でリズムカルに。ゆっくり洗うとご飯がぬか臭くなります。
- ③ 水加減はきっちりと行う。米の容量の20%増しの水。新米は10%増しの水加減で。冷水を使うとうまみが十分に引き出されます。
- ④ 浸水は、最低でも30分以上。芯のないふっくらとしたごはんに仕上がります。
- ⑤ 炊きあがったらフタは開けずに10分～15分ほど蒸らす。
- ⑥ 余分な水分を飛ばすために飯返しを行う。切るように混ぜ、置くようによそうと米粒がつぶれません。



ご飯は日々の健康を支えてくれるパワーの源です。  
おいしい新米をたくさん食べて、寒い冬に備えましょう！

### ワンポイント

スーパー等に並ぶお米のビニール袋には通気のため小さな穴が開いています。購入後は密閉できる食品保存袋に小分けして冷蔵庫や野菜室で保管するのがオススメです。

## 地域包括支援センターだより ささエール Vol.21

地域包括支援センターは、地域にお住まいの高齢者やそのご家族の暮らしや健康に関わるさまざまなお困りごとにお応えするために設置された総合相談窓口です。

お気軽にご相談ください！

### 介護保険で利用できるサービス②【施設サービス】編

介護保険で利用できるサービスには、大きく分けて①在宅サービス(自宅で生活しながら利用するサービス)と②施設サービス(特定の施設に入所した方に提供されるサービス)があります。今回は②施設サービスについてご案内します。



施設サービスは、介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選択します。

名称	主な対象者	特徴
特別養護老人ホーム(特養)	原則として要介護3以上の方	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。
介護老人保健施設(老健)	要介護1～5	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションや介護が受けられます。
介護療養型医療施設	要介護1～5	長期の療養を必要とする人のための施設で、医療・看護・介護・リハビリテーションなどが受けられます。 ※令和5年度末で完全廃止
介護医療院	要介護1～5	医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療のほか、生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の介護などが受けられます。

※施設サービス費用、食費、居住費については、介護度や所得等によって異なります。

※上記以外にも有料老人ホームや認知症グループホームなど在宅サービス等を利用しながら入所できる施設もあります。詳細はご相談ください。

ご相談は  
こちら

牛久市地域包括支援センター  
☎878-5050 FAX)871-0540  
牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会

牛久市地域包括支援センター博慈園  
☎871-5110 FAX)871-0606  
牛久市文化町253-2 社会福祉法人博慈会