おいしく食べて健康に

根菜を食べて免疫力を高めよう！

冬になると、インフルエンザや風邪などの感染症が流行します。ウイルスから身を守るには、免疫力を高めることが大切です。さまざまな食品を組み合わせてバランスよく食べ、免疫力を高めましょう。食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む根菜は腸内環境を整えたり、体を温めたりする効果がありお勧めです。

「具だくさん芋団子汁」

材料（4人分）

ジャガイモ	中1個（150g）
片栗粉	30g
ダイコン	120g
ニンジン	中1/4本（40g）
ゴボウ	50g
長ネギ	1/2本（50g）
豚こま肉	60g
水	700ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1・1/2

作り方

❶ダイコン・ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギは斜め薄切りにする

❷鍋に水とダイコン・ニンジン・ゴボウを入れて火にかけ、あくが出てきたら取る

❸ジャガイモは皮ごとラップで包んで、電子レンジ（600W）で3～4分加熱し、やわらかくなったら熱いうちに皮をむきよくつぶす

❹❸に片栗粉を加え、よく混ぜてひとまとめにする

❺❷の野菜がやわらかくなったら、❹を一口大の楕円（だえん）形にして入れ、豚こま肉・長ネギを加える

❻肉に火が通ったら、めんつゆで味を調える

【栄養価（1人分）エネルギー：161kcal・たんぱく質：4.5g・脂質：2.3g・食塩相当量：0.8g】

アレンジポイント お好みでショウガのすりおろしを入れることで、体を芯から温める効果が得られます

※くわしくは健康増進課（☎27-1111）へ。

消費生活相談Q&A

コインパーキングの料金トラブルに注意

Q 1月1日にいつも利用している1日最大500円のコインパーキングへ駐車したら、高額な利用料金を請求され驚きました。何かの間違いかと思い管理業者に問い合わせたところ「年末年始は特別料金になっている」と言われました。利用料金案内の看板をよく見ると、12月30日～1月10日の特別料金が記載されていました。料金は返金してもらえないのでしょうか。

A コインパーキングでは、休日やイベント開催時などに特別料金を設定することがあります。駐車場の利用料金や利用条件が分かりやすく表示してあれば問題ありませんが、実際には表示が見づらく利用条件を誤解するといったトラブルが報告されています。

事業者に問い合わせても、看板に利用条件が記載されているので、返金されない場合がほとんどです。

コインパーキングを利用する際は、いつも利用しているからと油断せず、利用料金や利用条件をよく確認しましょう。看板には1日最大料金とともに「1日限り」「1時間当たり○○円」という表示がある場合がほとんどです。この場合、1日最大料金は駐車後24時間または午前0時まで適用され、それ以降は1時間当たりの料金が加算されます。想定していた利用料金より高額になることがありますので気を付けましょう。

※くわしくは消費生活センター（☎23-1161）へ。