

10

October

# 本の森だより

No.114 10月号



懐かしいもの  
集めてみました。



小学校の頃の文集、何て書いたか覚えていますか？  
昭和の頃に使っていた道具の本や、木の校舎などなど  
懐かしいあの頃を思い出しに来てみませんか？



# 読書の秋

# 疲れ目には

# コV!!



## ビタミンB2

角膜炎の予防に役立ちます。



## ビタミンB6

水晶体や毛様体筋の代謝に役立ちます。



## DHA

角膜炎の予防に役立ちます。



## ビタミンE

目の老化防止や白内障予防に効果のある栄養素です。



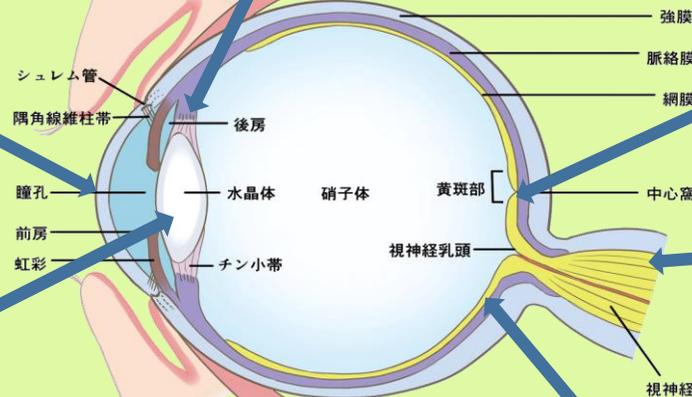
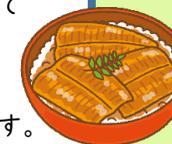
## ビタミンB1

神経伝達に関係するビタミンB1は疲れ眼予防に役立ちます。



## ビタミンA

暗い所で光を感知する物質を体内で生成するのに必要な栄養素です。また網膜の栄養素でもあり、眼の粘膜を保護する働きもあります。



おすすめの本

