

がつとお か め あいご  
10月10日は目の愛護デー



10月10日は  
目の愛護デー

ブルーベリー、<sup>くろまめ</sup>黒豆、<sup>あずき</sup>小豆などに含まれる

『**アントシアニン**』は、<sup>め</sup>目の<sup>つか</sup>疲れをとるのに<sup>よ</sup>良い<sup>い</sup>言葉  
われています。

しかし、アントシアニンが<sup>はい</sup>入っている<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>を<sup>た</sup>食べても、  
<sup>め</sup>目が<sup>よ</sup>良くなるわけではありません。

<sup>しりよく</sup>視力がよくなる<sup>たべもの</sup>食べ物は、<sup>いま</sup>今のところ  
<sup>わ</sup>はっきりとは分かっていません。

ゲームやネットは、<sup>じかん</sup>時間を<sup>き</sup>決めて<sup>つか</sup>使う  
ようにしましょう。

