

④のこたえ・・・(3)

トマトは「食べる日焼け止め」ともいわれ、紫外線予防にぴったりの食べ物です。グレープフルーツやキュウリに含まれるソラレンと呼ばれる成分は紫外線を浴びるとメラニンを作り、シミやくすみなどの原因になってしまうため注意が必要です。