

ら行

太陽と紫外線かるた — 太陽と賢く仲良くつきあうために —



ら

ライバルも
抗酸化剤の
愛用者

ら

解説

紫外線は体内に活性酸素を生成させます。その消去剤の一つがカテキンといわれています。最もポピュラーな抗酸化剤はカテキンを含むお茶といわれます。



り

りんごやナスの
色づきは、
紫外線の
おかげだよ

り

解説

りんごも、ナスも紫外線をカットすると白っぽくなり、赤いりんごや紫のなすにはなりません。紫外線は果実の色づきに必要な光なのです。



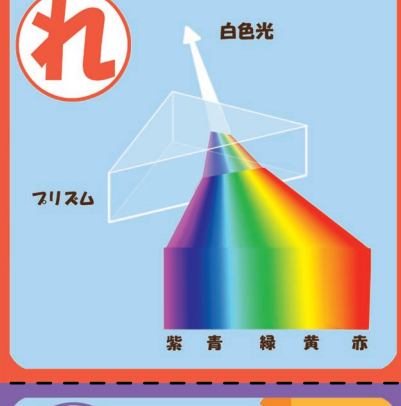
る

累積する
紫外線の量が
怖いんだ

る

解説

紫外線の人体影響は、日焼けのように、すぐに目に見えるものだけではなく、累積した後に、皮膚がんや白内障、免疫力低下が起こる場合が多いです。



れ

混ぜ合わせると
レインボー、
白色光

れ

解説

光は普通、色光として認識されません。物体に吸収されなかった透過光や反射光として目に見えます。プリズムで分光すると7色の光に見え、混ぜ合わせると色は見えない、白色光になります。



ろ

老人斑、
紫外線対策を
忘れた証拠

ろ

解説

男性は女性より日焼けに要する紫外線量が少ないのに、女性とは異なりUVカットを怠るために、年をとってからその累積結果として老人斑ができます。