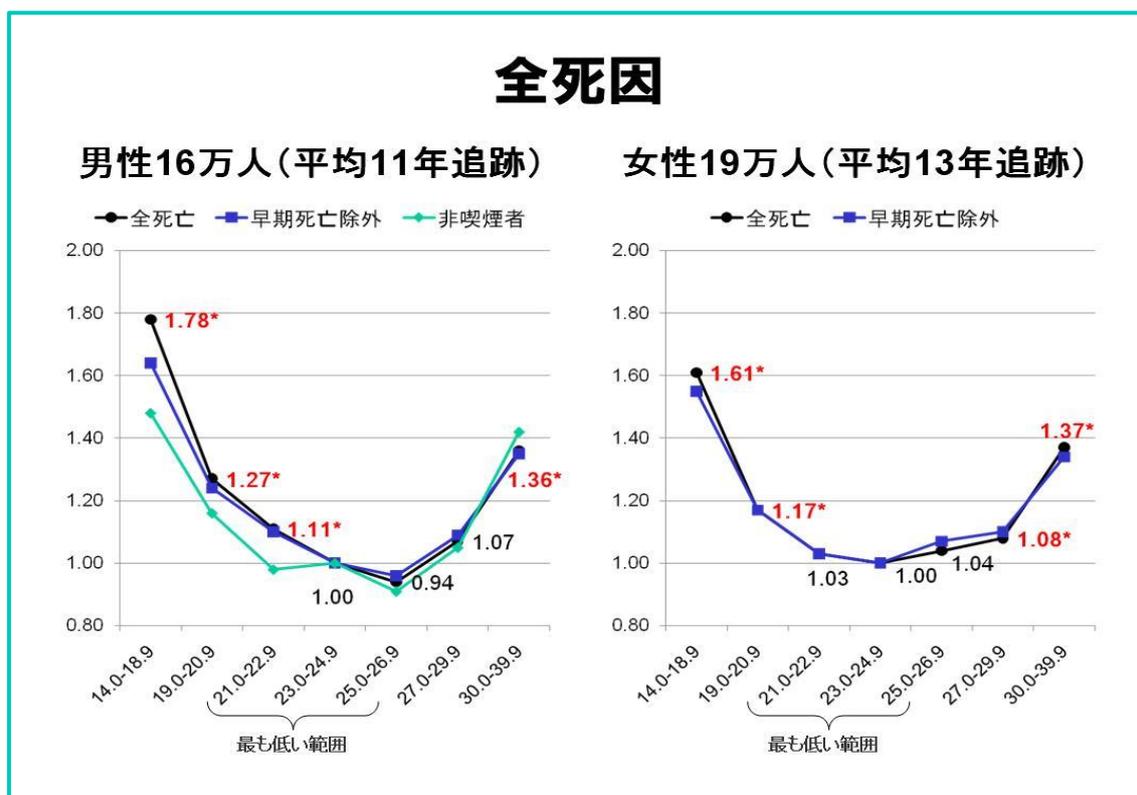


# BMI は高いだけでなく 低すぎることもリスクになる

肥満指数（BMI）は肥満・痩せの指標として広く使われており、その水準が健康リスクや死亡率と深く関係していることが多くの研究で報告されています。

一方で、BMI 数値が高いことばかりが死亡や健康リスクである認識が強いですが、BMI が低すぎることはさらにリスクであることが報告されています。



過度なダイエットや食事制限は一度見直す必要があるかもしれません。

※Journal of Epidemiology 2011 年 21 巻 417-430

**健康寿命を延ばす！**

FITNESS CLUB **AIM**