

Q3. やせている(BMI が低い)ときは、どうしたらいいの？

A3.

今回の 9 万 6 千人を対象とした疫学調査の結果では、BMI20 以下のやせ傾向のある人では、脳卒中やがんによる死亡率が高くなる傾向にあります。

バランスの良い食事を摂ることの他に、血圧管理に気をつけ、がん検診を積極的に受診しましょう。