

# 若い頃に比べて体重が増加した方へ BMIは基準値以下でも、肥満に注意！

## BMIが基準値以内でも要注意！

体重は、骨や筋肉、内臓、血液など体を構成しているものの重さです。  
人間は、20歳頃には、骨、内臓、脳、血液などほとんどの臓器の成長が終わるので、その後体重が増えたとしたら、、、  
筋肉か脂肪のどちらかです。  
あなたはどちらでしょう？  
脂肪による増加だとしたら、、、BMIは基準値以下であっても、体は「肥満」と同じ状態となっています。

## 血管の状態

