



**東京
国連大学**

**2026年10月
16日(金)17日(土)**



ITALIAN CHAMBER OF
COMMERCE IN JAPAN
在日イタリア商工会議所



MeDiet Japan 2026

「より長く、より健やかに生きるために —イタリアが提案する“ロンジェビティ(健康長寿)”」

開催概要

MeDiet Japanは、在日イタリア商工会議所 (ICCJ) が2021年に立ち上げたプロジェクトです。地中海式食事法の普及を目的としてスタートし、現在では「健康」「ウェルビーイング」「サステナブルなライフスタイル」を包括的に提案するプラットフォームへと発展しました。

2026年10月に東京で開催される国際シンポジウムでは、イタリア、そしてサルデーニャ島に焦点を当て、「健康長寿」をテーマに世界的な議論を展開します。

サルデーニャ島は、世界でわずか5か所しか存在しない「ブルーゾーン(世界有数の長寿地域)」の一つとして知られています。その長寿の秘訣は、食生活だけではなく、日々のライフスタイル、人と人とのつながり、そして地域社会との関わりにあります。

本シンポジウムでは、このイタリア・サルデーニャの長寿モデルを軸に、栄養学、ライフスタイル医学、老年医学・ジェロサイエンス(老化科学)、バイオテクノロジー、遺伝学、スポーツ科学、社会科学など、各分野を代表する世界的な専門家が集結します。さらに、日本の長寿地域・沖縄をはじめとする世界各地の長寿モデルとの比較・対話を通じて、「健康に長く生きるための秘訣」を探ります。

開催理念

MeDietの「Me」は、「私自身」を意味します。

一人ひとりが自らの健康の主演となり、自分自身の食生活やライフスタイルを見つめ直すこと。それがMeDietの原点です。

イタリアやサルデーニャに受け継がれる地中海食を中心とした食文化に加え、身体と心の両面からウェルビーイングを実現する考え方があります。こうした考え方は、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸、そして心身のバランスの取れた豊かな人生につながることで、数多くの研究で示されています。

しかし、こうした知見が日常生活の中で十分に実践されているとは言えません。

MeDiet Japanでは、研究者や医師、アスリート、シェフなど、多彩な分野の専門家が集い、最新の知見や実践例を共有することで、人々の暮らしに役立つ具体的なヒントを発信し、より健康で豊かな社会づくりに貢献することを目指しています。



HOSTED BY



PATRONAGE



MEDIA PARTNERS



からだにいいこと

家庭画報.com

COURRIER

The Art and Science of Living
LONGEVITY
ESTABLISHED IN 1983

Ly*set
リゼット

woman's
LABO

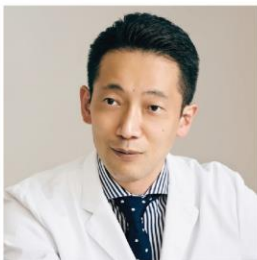


登壇者のご紹介 — 2026



**ヴァルター・D・ロン
ゴ博士**

イタリア／アメリカ
南カリフォルニア大学 老年学・
生物科学教授／長寿研究所
所長



山田 悟 医学博士

日本
北里大学北里研究所病院 病
院長補佐／糖尿病センター長



白澤卓二

日本
白澤抗加齢医学研究所 所長
医学博士、お茶の水健康長寿
クリニック 院長、Residence of
Hope館林 代表、一般社団法人
国際予防医学協会 理事長



**D・クレイグ・ウィル
コックス**

日本
MHS, PhD, FGSA



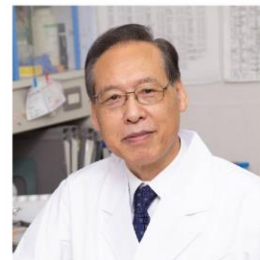
**マリア・A・blasco
博士**

スペイン
スペイン国立がん研究センタ
ー(CNIO) テロメア・テロメラー
ゼ研究グループ長



辨野 義己 博士

日本
一般財団法人 辨野腸内フロー
ラ研究所 理事長／国立研究開
発法人 理化学研究所 名誉研
究員／十文字学園女子大学
客員教授



鮎沢大

日本
横浜市立大学名誉教授、一般
社団法人不老長寿研究会 代
表理事、イチバンライフ(株) 代
表取締役



**鈴木 克彦 教授
(医師・医学博士)**

日本
早稲田大学 スポーツ科学学術
院 予防医学 教授



**レベッカ・ロビンズ
博士**

アメリカ
ハーバード大学医学大学院 医
学助教授／プリガム・アンド・ウ
ィメンズ病院 アソシエイト・サ
イエンティスト



**ジョルト・ラダーク
博士**

ハンガリー
ハンガリースポーツ科学大学
研究・イノベーション担当副学
長／スポーツ科学研究所 所長



飯島 勝矢 教授

日本
東京大学 高齢社会総合研究
機構 機構長／未来ビジョン研
究センター 教授



**ミケル・イスキエルド
教授**

スペイン
ナバラ公立大学 健康科学部
副学部長・教授



**ブライアン・ケネディ
博士**

アメリカ
シンガポール国立大学 (NUS)
ヨン・ルー・リン医学大学院 生
化学・生理学 特別教授／健康
長寿トランスレーショナル研究
プログラム ディレクター



**マーク・P・マットソン
博士**

アメリカ
元・米国立老化研究所 (NIA)
神経科学研究室長／ジョンズ・
ホプキンス大学医学大学院 神
経科学客員教授



**ブラッドリー・J・ウィ
ルコックス**

アメリカ／カナダ
MD, MSc, FGSA, FRSM



王進崑 博士

台湾
国連親善大使、国際精密健康
学会会長



登壇者のご紹介 — 2026



澤岡 詩野 教授

日本
東海大学 健康学部 教授



マーカス・ピアース

オーストラリア
長寿・ライフデザイン・ストラテジスト



Rio 淵江

日本／ハワイ／コスタリカ
ヨガ講師・起業家・著者



金宏美(キム ヒロミ)

日本
ASAYUFU発酵舎 代表 / 料理研究家 発酵プロフェッショナル (日本発酵文化協会 認定)、グローバルキムチアンバサダー (韓国政府機関国際キムチ研究所 認定)



ダニエル・J・ルジツカ 博士 (医学博士・PhD・医用工学修士)

ドイツ／日本
シニア・ファーマ・エグゼクティブ / 医師・科学者 / 起業家



堀江由美

日本
元看護師IINヘルスコーチ、健康管理士、食生活指導士



エクトル・ガルシア

スペイン
世界的ベストセラー『IKIGAI シンプルに、豊かに生きる』の共著者



タル・セーラ＝エックホフ

インド／イギリス
ハピネス&ウェルビーイングコーチ



楠本 勝三

日本
ヴィーガンレストラン 菜道 エグゼクティブシェフ



トレシー・コネル

オーストラリア
ヨーガセラピスト、日本ヨーガ療法学会



ジュリー・イン・バロン

シンガポール
LiveBeyond エグゼクティブ・ディレクター兼共同創業者



ダミアン・クリストフ 博士

オーストラリア
栄養士・自然療法士・カイロプラクター



柴田 英明

日本
IOC認定香川県オリーブオイル官能評価パネル、JOOP審査員