



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役となり、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。