



日時：2026年10月16日（金）～17日（土）

会場：国連大学 国際会議場（東京都渋谷区）

公式ウェブサイト：<https://mediet.jp/>

◆ 10月16日（金） | 科学・ディスカッションパネル

【午前セッション】

9:00-11:00 長寿の科学：脳・睡眠・遺伝子・社会的つながり

飯島勝矢／ブラッドリー・ウィルコックス／レベッカ・ロビンス／マーク・マットソン

11:00-13:00 栄養・断食・腸内フローラ：長寿を支える食

ヴァルター・ロンゴ／辨野義己／ダミアン・クリストフ／王進崑

【午後セッション】

14:00-16:00 生きがい・模合・コミュニティ：長く生きる技法

澤岡詩野／エクトル・ガルシア／D・クレイグ・ウィルコックス／マーカス・ピアース／鮎沢大

16:00-18:00 運動と老化の生物学：エクササイズ・細胞・長寿医療

白澤卓二／鈴木克彦／マリア・A・プラスコ／ジョルト・ラダーク／ミケル・イスキエルド

18:00-19:30 ネットワーキングカクテル（有料）

◆ 10月17日（土） | セミナー・ヨガ・クッキングショー（有料）

10:00-10:45 体を目覚めさせる：毎日の活力を高めるヨガ Rio 淵江（Rio Yoga Life）

11:00-11:45 ヨガセラピーと人間関係の質 トレーシー・コネル／タル・セーラ＝エックホフ

12:00-12:45 生物学的年齢から応用科学へ：老化を測り、遅らせる

ブライアン・ケネディ／ジュリー・イン・バロン

13:00-13:45 日本のヴィーガン料理：長寿を育む味わい 楠本勝三／堀江由美

14:00-15:00 キムチとオリーブオイル：発酵・良質な脂質・長寿 金宏美（キム ヒロミ）／柴田英明

15:15-16:15 臨床栄養と予防：代謝疾患に対する食事療法 山田悟

16:15-17:00 研究室から日常へ：実生活に届く長寿科学 ダニエル・ルジツカ ほか

ご参加をご希望の場合は、参加費が必要です。