

# 美味と健康増進をオリーブ樹の恵みに求めて —イタリアに学ぶ—

講師：横山 淳一

(よこやま じゅんいち 医学博士 オリーブア内科クリニック院長)



**概要：**オリーブオイルを油脂として使うため各地域の食材がうまく生かされ、栄養学的にもバランスの良い、古代から続く伝統的な地中海型食事(地中海食)は、現代人の健康長寿にとって良き規範とされ、2011年にユネスコの無形文化遺産に登録された。地中海食は地域の健康、生活の質の向上に寄与した点とともに、美味だけでなく適量のワインを傾けながら、時間をかけてゆっくり食事するスタイルはコミュニケーションの形成に好都合である点も強調されている。地中海料理は、日本人が抱えている肥満、生活習慣病の対策にも好都合な栄養学的に特筆すべき点は多い。現代においても何故オリーブオイルが素晴らしいかを解説すると共に、美味と健康増進をもたらすイタリア料理を具体的に挙げ、栄養学的に探求してみたい。最後に、地中海食の原則を和食に取り入れた「地中海和食」の試みについて具体的に触れる。

現代においても何故オリーブオイルが素晴らしいかを解説すると共に、美味と健康増進をもたらすイタリア料理を具体的に挙げ、栄養学的に探求してみたい。最後に、地中海食の原則を和食に取り入れた「地中海和食」の試みについて具体的に触れる。

**講師略歴：**1973年千葉大学医学部 卒業。東京慈恵会医科大学内科学(糖尿病・代謝・内分泌 部門)教授を定年にて退任後、2013年に東京都世田谷区駒沢にて糖尿病、代謝・内分泌領域専門のオリーブア内科クリニックを開設。診療の傍ら、オリーブの樹の恵みをライフスタイルの改善に生かす指導を行っている。日本糖尿病学会認定糖尿病専門医、指導医。日本内分泌学会認定内分泌代謝専門医。主な著書『南イタリアの家庭料理—地中海式ダイエットの原点、美味と健康にあふれた食卓—』(保健同人社刊)『イタリアに学ぶ医食同源—真の美味を求めて—』(中央公論新社刊)『こんなにおいしくていいの?! 医師と料理家がすすめる糖尿病レシピ』(筑摩書房刊)『炭水化物を食べながらやせられる! 地中海式 世界最強の健康ダイエット』(ソフトバンク出版)『オリーブのすべて』(共著)(幸書房)など。

■日 時：今回は下記会場とビデオ会議システム Google Meet でハイブリッド開催します。

2024年5月20日(月) 19:00~21:00 (JST・質疑応答含む)

※開場時間 リアル参加 18:30/オンライン参加 18:50

■会 場：ビジョンセンター東京日本橋 6階 604号室

中央区日本橋1-1-7 OP日本橋ビル TEL 070-1206-6852 (会場直通)

<https://www.visioncenter.jp/tokyo/nihonbashi-1chome/access/>

■参加費【リアル参加】会員：無料、非会員の方：¥2,000 (学生：¥1,000 ※事前申し込み・前日までのご入金が必要)  
【オンライン参加】会員：無料、非会員の方：¥1,000 (※事前申し込み・前日までのご入金が必要)

※参加費振込先：三菱UFJ 銀行 昭島支店 普通 0613695

口座名義：イタリアケンキユウカイ ハシズメ コウヘイ

■お申し込み：参加には専用申し込みフォームにて事前申し込みが必要です。

お申し込みフォーム：<https://forms.gle/1YPVZpjK4zPwNZzTA>

※お申し込み締切【リアル参加】5月15日(水) 12:00 (JST)、先着順、定員に達した場合は その旨告知します。

【オンライン参加】会員・5月20日(月) 12:00 (JST)、非会員 5月16日(木) 12:00 (JST)

■見逃し配信：当講演会は見逃し配信のため質疑応答までを録画いたします。講演終了後講師の最終許諾を得て最長1週間の見逃し配信を行う予定です。ただし通信環境ほか諸事情により配信ができなくなる可能性があります。予めご了承ください

■お問い合わせ [administrator@itaken.page](mailto:administrator@itaken.page)

(オンライン講演会ご参加に関するお問い合わせ)

[itaken-contact@googlegroups.com](mailto:itaken-contact@googlegroups.com)

(イタリア研究会へのお問い合わせ)

<https://itaken1.jimdo.com/>

(イタリア研究会公式 HP)

## イタリア研究会について

イタリア研究会は1976年発足の有志の研究会で、月に一度、講師をお招きしてイタリア関連の講演を開催しています。イタリアに興味がある方ならどなたでも参加できます。(年会費8,000円・入会金なし)。

■2024年度(2024年4月~2025年3月)ご入会フォーム：<https://forms.gle/h1ngchiF61ywUzTn8>

