

オリーブヴァ内科クリニック 横山淳一先生が 地中海食の科学的有用性と「地中海和食」への展開を紹介 「パワーアップ! 食と健康」を5/27(水) 配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ! 食と健康（第77回）」を、5月27日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ! 食と健康」を運営しております。

第77回は総合オリーブヴァ内科クリニックの横山淳一先生に執筆いただきました。横山先生は、千葉大学医学部を卒業後、東京慈恵会医科大学内科学（糖尿病・代謝・内分泌部門）教授を歴任されました。定年退職後、東京都世田谷区に糖尿病および代謝・内分泌領域を専門とする同クリニックを開設されています。現在は、日本糖尿病学会認定の糖尿病専門医・指導医、および日本内分泌学会認定の内分泌代謝専門医として診療にあたられる傍ら、オリーブの恵を活用したライフスタイルの改善の指導や、地中海式ダイエットに関する数多くの著書を執筆されるなど、幅広くご活躍されています。

第77回 オリーブ樹の恵を活かした地中海型食生活の普及と和食への取り組み



オリーブヴァ内科クリニック
医師 横山淳一 先生

地中海食はオリーブオイルを主油脂とし、野菜や魚介類を豊富に摂る伝統食です。研究では、低脂肪食より減量効果が高くリバウンドも少ないうえ、血糖値や動脈硬化因子の改善に有効であると証明されました。オレイン酸や抗酸化物質を多く含む点が特徴で、食材の風味を引き立てるため食事の遵守率も高まります。和食とも共通点が多く、「地中海和食」としての普及も期待されています。健康長寿の規範として無形文化遺産にも登録されており、現代日本の生活習慣病対策に極めて有用な食事法です。



■「パワーアップ! 食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
今回は2026年6月10日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 高橋茉央

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>