

# DAN BUETTNER

LONDON  
SPEAKER  
BUREAU

- Journalist Who Explored the “Blue Zone” Hotspots Where People Live Longest and Healthiest Lives
- Author of bestselling book “The Blue Zones Secrets for Living Longer”
- Works with Governments, Employers and Health Insurance Companies to Implement Blue Zones Projects



ダン・ビュートナーは探検家、ナショナル ジオグラフィック フェロー、受賞歴のあるジャーナリスト兼プロデューサー、Netflix ホスト、ニューヨーク タイムズのベストセラー作家です。

彼は、ブルーゾーンホットスポットと呼ばれる、人々が最も長く、最も健康な生活を送っている世界の5つの場所を発見しました。

彼がニューヨーク タイムズ マガジンとナショナル ジオグラフィックに書いたこれらの場所に関する記事は、両誌で最も人気の高い記事の2つです。現在、ビュートナー氏は地方自治体、大企業、健康保険会社と提携して、コミュニティ、職場、大学でブルーゾーンプロジェクトを実施しています。

## Topics

- Author
- Environment
- Explore
- Health
- Sports

ブルーゾーンプロジェクトは、地域環境、公共政策、ソーシャルネットワークの変更に焦点を当て、ブルーゾーンから得た教訓をコミュニティ全体に適用する健康促進イニシアチブです。このプログラムにより、これまでに500万人以上のアメリカ人の健康が劇的に改善されました。

彼の新しい著書『長生きのブルーゾーンの秘密』で、ビュートナーはイタリアのサルデーニャ島、ギリシャのイカリヤ島、日本の沖縄、コスタリカのニコヤ半島、カリフォルニア州ロマリンドを訪れ、ブルーゾーンに住む超高齢者を調査し、これらの地域で10年も健康的な生活を送る原動力となっている目的、信仰、コミュニティ、休息、自然な運動、植物由来の食事といった、それほど秘密ではない秘訣を解説しています。そしてビュートナーは、これまで探検されたことのない、人工のブルーゾーンというまったく新しいブルーゾーンを明らかにしています。

ビュートナーは長距離サイクリングでも3つのギネス世界記録を保持している。