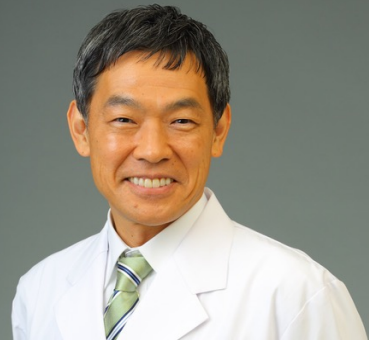


いつ学ぶか？

林修の今知りたいでしょ!

IMADESYO!

よる7時

3H
Specialテーマ：
「身体に良い油
悪い油」

放送日：2026年6月25日(木)

TV朝日：「林修の今知りたいでしょ！」

3時間Special(19:00~22:00)予定(番組冒頭予定)

白澤卓二院長先生 VTR出演

(場所：お茶の水健康長寿クリニック診察室)

テーマ：「身体に良い油・悪い油」

オリーブオイルに関する新常識

※2024年5月6日公表の新しい論文より解説いたします。



Abstract

IMPORTANCE Age-standardized dementia mortality rates are on the rise. Whether long-term consumption of olive oil and diet quality are associated with dementia-related death is unknown.

OBJECTIVE To examine the association of olive oil intake with the subsequent risk of dementia-related death and assess the joint association with diet quality and substitution for other fats.

DESIGN, SETTING, AND PARTICIPANTS This prospective cohort study examined data from the Nurses' Health Study (NHS; 1990-2018) and Health Professionals Follow-Up Study (HPFS; 1990-2018). The population included women from the NHS and men from the HPFS who were free of cardiovascular disease and cancer at baseline. Data were analyzed from May 2022 to July 2023.

EXPOSURES Olive oil intake was assessed every 4 years using a food frequency questionnaire and categorized as (1) never or less than once per month, (2) greater than 0 to less than or equal to 4.5 g/d, (3) greater than 4.5 g/d to less than or equal to 7 g/d, and (4) greater than 7 g/d. Diet quality was based on the Alternative Healthy Eating Index and Mediterranean Diet score.

MAIN OUTCOME AND MEASURE Dementia death was ascertained from death records.

Key Points

Question Is the long-term consumption of olive oil associated with dementia-related death risk?

Findings In a prospective cohort study of 92 383 adults observed over 28 years, the consumption of more than 7 g/d of olive oil was associated with a 28% lower risk of dementia-related death compared with never or rarely consuming olive oil, irrespective of diet quality.

Meaning These results suggest that olive oil intake represents a potential strategy to reduce dementia mortality risk.

【白澤卓二先生 TV出演情報】

2026年6月15日(月)～19日(金)

TV朝日「有働由美子の健康案内人」

著書380冊を超え、メディアにおける医師コメンテーターの草分けとして活躍。プロダクションに所属せずその卓越した知見のみでオファーが絶えない稀有な医師です。

- 圧倒的な分析眼と指導実績 研究者時代に数多くの論文作成を指導してきた経験から、情報の核心を即座に見抜く鋭い分析眼を確立。医学部時代に習得した多言語能力を駆使し、最新の海外原著論文を瞬時に査読・解説できる能力は、白澤先生ならではの強みです。
- 信頼の医学解説 『みのもんたの思いっきりテレビ』以来、歯切れの良い明快な解説で多くの支持を得てきました。豊富な海外経験と論文指導で培われた洞察力は、現在のクリニックにおける最新の医学解析や精密な診断の柱となっています。
- 今回は、健康食材として注目される「サバ缶」について、お料理を交え、有働さんの質問に科学的に答えてゆきます。皆様お楽しみに、ご覧くださいね。
- <https://tver.jp/episodes/epyywy6est?p=0>
- Tverで1週間放送を確認できます！

有働由美子の健康案内人！

tv asahi

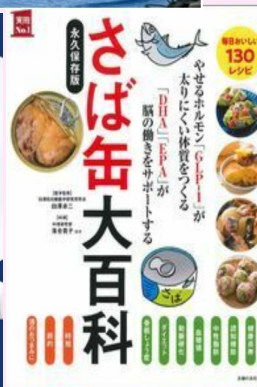
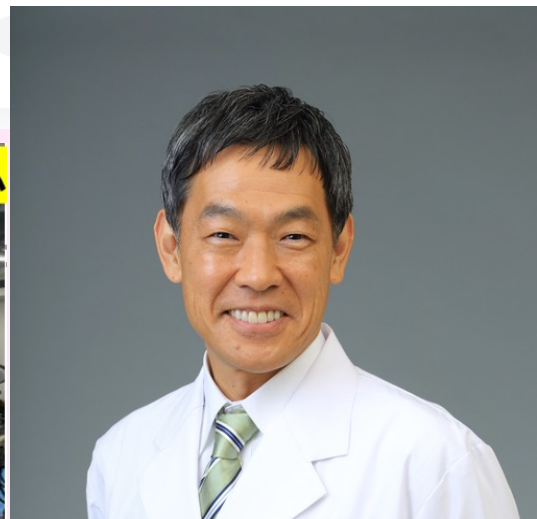
毎週月～金曜日

あさ9:55～10:10

※一部地域を除く



クリニックの10Fにジャイロルームに、スタジオがやってきました！



認知機能回復・脳神経治療
医療法人社団 健長会
お茶の水健康長寿クリニック
UCHANOMIZU HEALTH & LONGEVITY CLINIC