



歯科医師 高須久弥



大阪院 院長 高須敬子
日本形成外科学会会員
日本美容外科学会会員

Yes!

おかげさまで
38周年

美容外科・形成外科
美容皮膚科・歯科 (東京・大阪)

高須クリニック

目

- 二重まぶた(クイック埋没法) 両目 ¥90,000
- 二重まぶた(ミニ切開法・全切開法)各 ¥250,000
- 目頭切開・目尻切開 各 ¥250,000

鼻

- 隆鼻術(注射式) ¥50,000
- 隆鼻術(プロテーゼ挿入) ¥350,000

くち・歯

- 唇を厚く(注射式) 1本 ¥100,000
- 歯ホワイトニング 1本1回 ¥1,500

りんかく

- あご整形(注射式) ¥50,000
- あご形成(プロテーゼ挿入) ¥350,000
- エラ縮小注射 1回 ¥150,000

美肌

- 注射式シワ取り ¥50,000
- ゴールデンリフト 顔全体 ¥300,000
- ミニリフト ¥600,000

豊胸・痩身

- 豊胸術(注射式) 10cc ¥70,000
- 豊胸術(プロテーゼ法) ¥1,000,000
- 部分痩せ(注射) 一部位(ハガキ大) ¥30,000
- 脂肪吸引 ¥200,000~¥570,000

パンフレットのご請求は、フリーダイヤルまでお電話ください
美容相談 9:30~22:00
0120-5587-15
歯科相談 9:30~19:00
0120-4180-86
歯科の治療は東京・大阪で承っております。

●年中無休 ●予約制 ●ローン・クレジットOK

www.takasu.co.jp



6000万人の女子の
強いミカタ
見つけた

あま〜い誘惑に駆られても、安心してください!

食べていいんです 低GIおやつ10

カロリー計算とはまた違った観点のダイエット食で、味もボリュームも大満足ながら、太りにくいという低GI食品。そんなおやつがあったなんて夢のよう!

チョコレートだって我慢しないでいい♪

高級チョコなのに砂糖・糖類ゼロ!

ベルギー産の最高級チョコレートを使用した深い味わい。ノンシュガーでGI値は26。ドクターズチョコレート ダーク 30g 540円/マザーレンカ

低GIのほか腸内環境にも◎

良質なカカオバターや体内に吸収されにくい甘味料マルチトールを使用。GI値は26。腸内環境を改善するビフィズス菌も配合。魔法のダイエットPREMIUMチョコレートサプリメント 70g 2916円/ウィズ・アス

材料はすべてオーガニック

GI値が砂糖の1/4以下のアガベパウダーを使用。有機アガベチョコレート ダーク、ミルク、ホワイト各100g 各799円/イデアプロモーション

SOYJOY

大豆粉のみを使用した生地、ローストアーモンドがギッシリで、食べ応え充分。ソイジョイ アーモンド&チョコレート 30g 124円/大塚製薬

一般的な間食のGI値リスト

食パン	91	ドーナツ	86
うどん	85	キャラメル	86
精白米	84	フライドポテト	85
玄米	56	ショートケーキ	82
上白糖	109	ホットケーキ	80
チョコレート	91	みたらし団子	79
大福餅	88	クッキー	77
プリン	52	カステラ	69

出典/日本ダイエットスペシャリスト協会

腹もちも抜群です

おからたっぷりの堅焼きせんべい。味は海老、しょうゆ、サラダ、豆乳。おからせんべい匠 600g 3218円/快適空間222

大豆約50粒分を使用

低GIの大豆が主原料なのに加え、ノンフライでヘルシー。ソイカラチーズ味 27g 151円/大塚製薬

血糖値を上昇させない給

高純度羅漢果エキスを配合し、カロリー、糖類、脂質ともにゼロ! ラカントカロリーゼロ給いちごミルク味 48g 306円/サラヤ

油で揚げないからよりヘルシー!

小麦や砂糖不使用
風味豊かでしつとり

高GI値の小麦粉や砂糖を使わずに、低GIである大豆粉や還元麦芽糖水飴、全卵で作ったヘルシーケーキ。味はプレーンとココア。大豆ケーキ10個入り 2480円/神林堂

安心な玄米粉のサクサクおやつ

GI値が低だけでなく、国産残留農薬ゼロの玄米粉100%を使用。卵と乳製品も不使用なので、アレルギーの人にもうれしい。玄米クッキー8枚入り×4袋 1080円/ゆたかまーと

G値とは、各食品の食後の血糖値を基準食(ブドウ糖など)と比較してその上昇比率を求めた値のこと。「G値が高い食品ほど食後の血糖値が上がり、インシュリンというホルモンが多く分泌されます。インシュリンが過剰になると、糖質を脂肪に変えて体にため込みやすくなるのです」とは、日本ダイエットスベシヤリスト協会理事長でG値に詳しい永田孝行さん(以下「同」)。つまり、G値の低い食品を食べると血糖値を低く保てば、太りにくくなるというわけだ。G値は60以下が低GI食品となる。「食後におやつを食べると血糖値が高いままになってしまふので、低GI食品を食間に食べるのがベスト」たんぱく質の多い牛乳や豆乳と一緒に食べると、血糖値の急上昇を防ぎ、ダイエット中の栄養補給にもなる。

院長 高須克弥
医学博士
日本形成外科学会認定専門医

名古屋院 院長 高須幹弥
医学博士/麻酔科標榜医
日本形成外科学会認定専門医

Yes!
栄院 院長 高須英津子
日本美容外科学会会員
日本皮膚科学会会員
日本美容皮膚科学会会員
国際レーザー学会認定医

東京
高須クリニック
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F

横浜
高須クリニック
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F

名古屋
高須クリニック
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F

栄
高須クリニック
名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F

大阪
高須クリニック
大阪府北区大塚町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館)

パンフレットのご請求は、フリーダイヤルまでお電話ください
美容相談 9:30~22:00
0120-5587-15

商品問い合わせ先/イデアプロモーション ☎03-3402-5940 ウィズ・アス ☎0120-710-957 大塚製薬 ☎0120-550708 快適空間222 ☎0836-38-7003 サラヤ ☎0120-40-3636 神林堂 ☎06-6451-0315 マザーレンカ ☎0120-622-652 ゆたかまーと ☎075-681-6581
取材・文/青山貴子 イラスト/きくちりえ (Softdesign) デザイン/原茂美希