

活動量計 MY CALORYと 万歩計の違いは？

消費カロリーを表示する万歩計は、歩行時のみの消費カロリーの測定です。

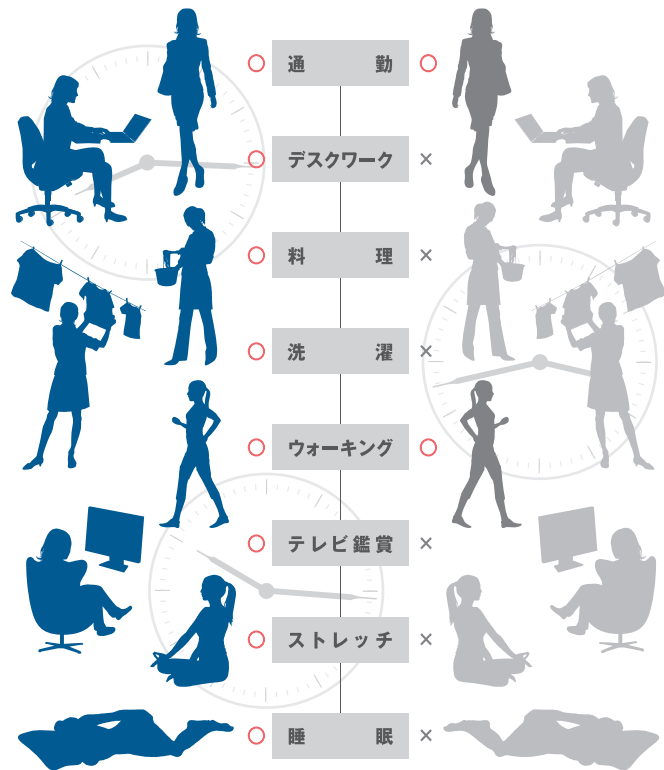
活動量計 MY CALORYは歩行だけでなく、デスクワークや家事などの活動カロリーと安静時や睡眠時の基礎代謝を測定して、1日の総消費カロリーがわかります。

MY CALORY

24時間の総消費カロリーを測定

万歩計

歩行時のみ消費カロリーを測定



総消費カロリーとは？

活動カロリー + 基礎代謝 = 総消費カロリー

身体を動かして消費したエネルギー

安静にいても、寝ていても消費するエネルギー

1日に消費したエネルギーの合計

製品仕様		
センサー	3D加速度センサー	
表示内容	総消費カロリー	0.0 ~ 9999.9kcal
	活動カロリー	0.0 ~ 9999.9kcal
	体脂肪燃焼量	0.0 ~ 9999.9g
	総歩数	0 ~ 99999歩
	パワーウォーキング歩数	0 ~ 99999歩
	ジョギング歩数	0 ~ 99999歩
	歩行距離	0.00 ~ 999.99km
	エクササイズ	0.0 ~ 9999.9Ex
	時刻	0:00 ~ 23:59 (24時間制)
	カレンダー	2011年1月1日 ~ 2041年12月31日
バーグラフ	直前のメッツ(1~10メッツ)	1日1万歩に対する達成度(0~100%)
	1週間23エクササイズに対する達成度(0~100%)	
メモリー	今日、1 ~ 14日前	
外形寸法	約76×33.5×10mm(幅/高/厚)	
質量	約25g(電池含む、ストラップ除く)	
電源	DC3V(CR2032 リチウム電池1個)	
電池寿命	約10ヶ月(1日16時間装着にて)	
材質	本体:ABS樹脂 前面パネル:アクリル樹脂	
原産国	中国	
付属品	ストラップ(クリップ付)、お試用電池(CR2032×1個)、ミニドライバー、取扱説明書(保証書付き)	
JANコード	ネイビー 4979881085016 ホワイト 4979881085009 ピンク 4979881085023	
希望小売価格	オープン価格	

安全に関するご注意 ご使用前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- 印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- カタログの記載内容は2011年(平成23年)9月現在のものです。

歩きを楽しく 万歩計®

歩数計の代名詞「万歩計」は
山佐時計計器株式会社の登録商標です。

YAMASA 山佐時計計器株式会社

本社・〒158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-4-9
TEL.03-5706-1220(代) FAX.03-5706-1221

大阪営業所・〒541-0052 大阪市中央区安土町 1-4-5 本町ビル 505
TEL.06-6264-0061(代) FAX.06-6264-0062

ホームページ <http://www.yamasa-tokei.co.jp>

お客様サービス室

TEL:03-5706-5400

(受付時間 10:00~17:00 土、日、祝祭日を除く)

●お求めは山佐製品販売店の…

© 2011.9 YAMASA

PRINTED IN JAPAN



このカタログは、環境にやさしい植物油インキを使用しています。

活動量計
MY CALORY
MC-500

YAMASA



自分を知ることから始めるダイエット。

1日の総消費カロリーを知って、ダイエットを効果的に!!

MY CALORY

活動量計

1日の総消費カロリーを知ろう!

総消費カロリーより摂取カロリーが多いと、太る原因になります。

1日の総消費カロリーをMY CALORYで把握すれば、食量と活動量のコントロールに役立ちます。

ダイエットに役立てよう

総消費カロリー
2350 kcal
活動カロリー + 基礎代謝

摂取カロリー
1800 kcal

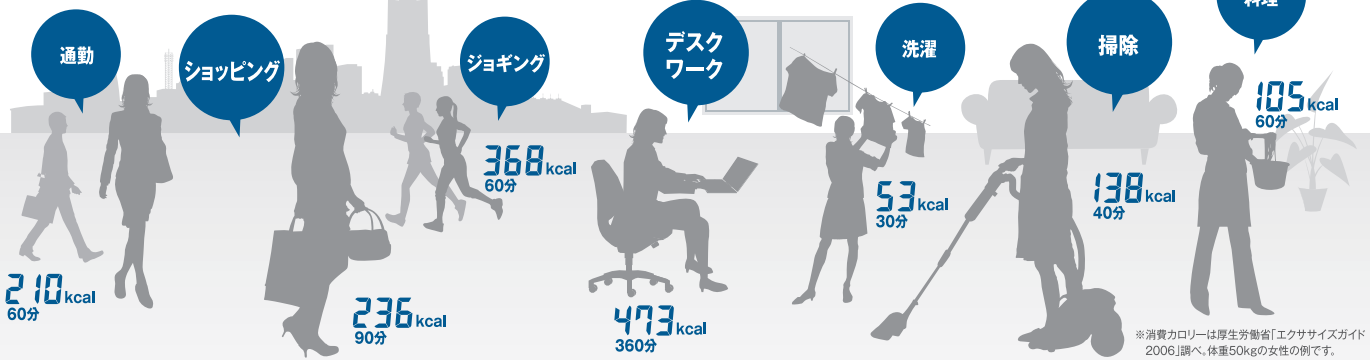
カロリーコントロールで理想の体型へ

Color Variation



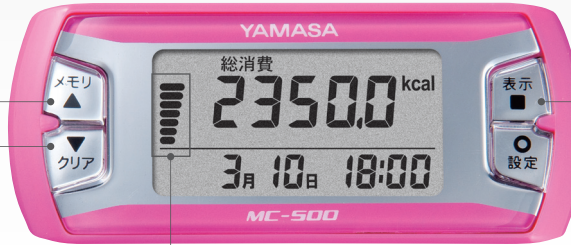
- ポケット IN
- 3D センサ
- 総消費カロリー
- 活動カロリー
- 体脂肪燃焼量
- 総歩数
- パワーウォーキング
- ジョギング
- 距離
- エクササイズ
- メモリー 14日分
- 日付時計
- オートリセット
- データ保持

日常生活の消費カロリーも測定できる MY CALORY



■メモリー

当日の累計データおよび過去14日分のメモリーデータを表示。



(原寸大)

■バーグラフ

- 「総消費カロリー表示」のとき、直前の身体活動の強さ(1~10メッツ)を表示。
- 「総歩数表示」のとき、1日10,000歩を100%として達成度を表示。
- 「エクササイズ表示」のとき、1週間23エクササイズを100%として達成度を表示。

■表示

多彩なデータを見やすく表示。

総消費カロリー表示 総消費 2350.0 kcal 3月 10日 18:00 睡眠時、安静時、身体活動の全ての消費カロリーを表示。	活動カロリー表示 活動 658.8 kcal 3月 10日 18:00 身体活動による消費カロリーを表示。	体脂肪燃焼量表示 91.5 g 3月 10日 18:00 身体活動による体脂肪燃焼量を表示。
ジョギング歩数表示 JOG 3210 歩 3月 10日 18:00 7メッツ以上の歩数を表示。	パワーウォーキング歩数表示 PW 5430 歩 3月 10日 18:00 3メッツ以上7メッツ未満の歩数を表示。	総歩数表示 9671 歩 3月 10日 18:00 3メッツ以下の通常歩行からジョギングまで全ての歩数を表示。
歩行距離表示 7.39 km 3月 10日 18:00 総歩数を距離に換算して表示。	エクササイズ表示 達成度 25 Ex 3月 10日 18:00 身体活動量を表示。	総消費カロリー表示へ戻る

運動強度別に歩数管理が可能

同じ時間を歩いても、ゆっくり歩くより速く歩いた方が消費カロリーは大きくなります。

ジョギング歩数は7メッツ(時速約7km)以上の歩数、パワーウォーキング歩数は3メッツ(時速約4km)以上7メッツ未満の歩数、総歩数はゆっくりした歩行も含む、すべての歩数を表示します。

パワーウォーキング歩数
時速約4km~
時速約7km未満

ジョギング歩数
時速約7km以上

歩行からジョギングまで自動計測!!

総歩数

ポケットではかれる活動量計

高性能の3D加速度センサーと独自のアルゴリズムで、からだの小さな動きまでしっかり感知。ポケットに入れたり、首からさげておくだけで活動量を正確に測定します。



※首からさげた場合、MY CALORYが大きく揺れると、活動量を大きく測定することがあります。ジョギングや活動のはげしい時は衣服の内側などに入れてください。
※ネックストラップは市販の物をご利用ください。

ポケットにスッキリ収まる
薄さ10mm!!