

活動量計 MY CALORYと 万歩計の違いは？

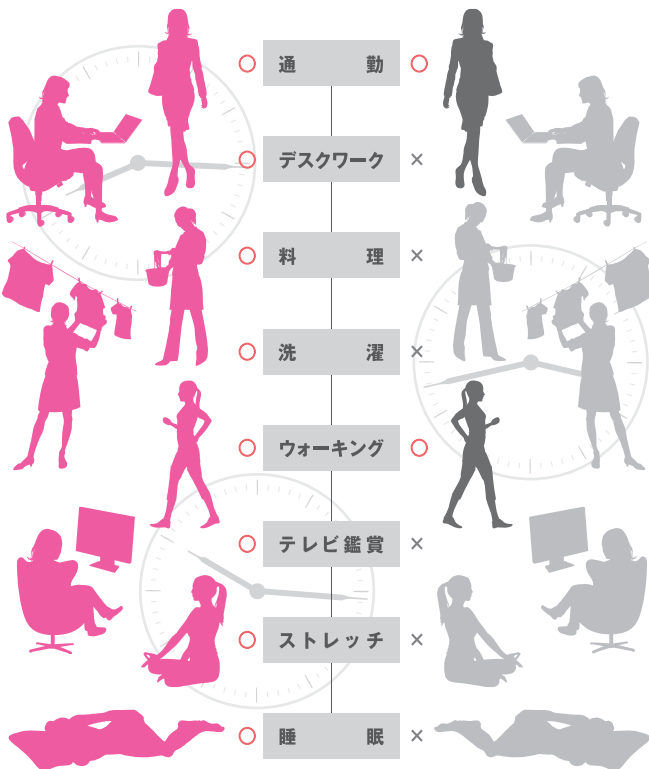
消費カロリーを表示する万歩計は、歩行時のみの消費カロリーの測定です。活動量計 MY CALORYは歩行だけでなく、デスクワークや家事などの活動カロリーと安静時や睡眠時の基礎代謝を測定して、1日の総消費カロリーがわかります。さらにMC-700では、階段や坂道などの上りと下り時の消費カロリーも測定できるようになりました。

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、気圧センサー	
表示内容	総消費カロリー	0.0~99999.9kcal
	活動カロリー	0.0~99999.9kcal
	上下活動カロリー	0.0~9999.9kcal
	体脂肪燃焼量	0.0~999.9g
	活動時間	0~9999h59m
	総歩数	0~9999999歩
	パワーウォーキング歩数	0~9999999歩
	ジョギング歩数	0~9999999歩
	歩行距離	0.00~9999.99km
	時刻	0:00~23:59(24時間制)
カレンダー	2013年1月1日~2040年12月31日	
グラフ	1時間毎の活動カロリー	
	1日毎の活動カロリー	
メモリー	1~30日前	
外形寸法	約68×37×11mm(幅/高/厚)	
質量	約22g(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6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、押しボタン:ポリカーボネイト	
原産国	台湾	
付属品	落下防止用ストラップ(クリップ付)、お試用電池(CR2032×1個、内蔵)、取扱説明書(保証書付き)	
JANコード	ブラック:4979881087027 ホワイト:4979881087003 ピンク:4979881087010	
希望小売価格	本体 5,000円(税抜)	

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2013年(平成25年)12月現在のものです。

歩きを楽しむ
万歩計

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.03-5706-1200(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

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。

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…

© 2013.12 YAMASA

PRINTED IN JAPAN



活動量計
MY CALORY
MC-700

YAMASA

GOAL FOR DIET!



階段や坂道の消費カロリーも測定!!

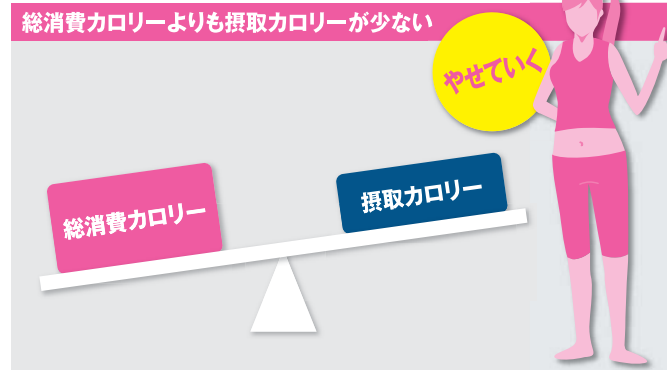
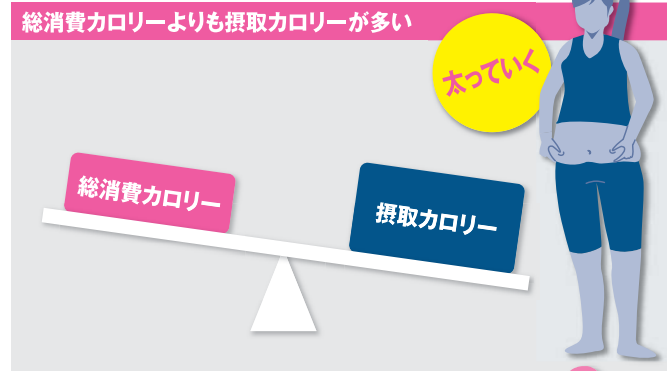
カロリーを管理して、ダイエットをサポート!

MY CALORY



ダイエットの鍵は 総消費カロリーと摂取カロリーのバランス!!

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、食事量と活動量のコントロールに役立ちます。



Color Variation



GOAL FOR DIET!

▲ボタン/▼ボタン

過去30日分のメモリーデータを表示します。



○ボタン

メインモードの表示中に○ボタンを押すとその表示項目に関係したサブ画面を表示します。

□ボタン

メインモードの表示を切り替えます。
□ボタンを押すごとに「総消費カロリー」→「活動カロリー」→「体脂肪燃焼量」→「活動時間」→「総歩数」→「パワーウォーキング歩数」→「ジョギング歩数」→「歩行距離」→「目標期間達成度」に切り替わります。

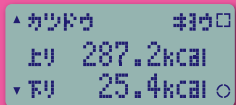
リバース表示機能

本体を上下反転させても、表示画面と操作ボタンが逆さにならず、正しく表示されます。



上り下りの消費カロリーがわかる!

気圧センサーを搭載しているので、高さの移動を感じ、階段や坂道などの上りと下り時の消費カロリーを測定します。



階段を歩くことは、平地を歩くより消費カロリーが大きくなります!

1日に「どのくらいカロリーを消費すべき?」がわかる!
減量目標値、減量期間、摂取カロリーを設定すると、1日の目標消費カロリーが表示されます。
目標達成度で、どのくらい達成しているのか確認できます。
達成時には得点が表示され、楽しくダイエットができます。

目標	達成度	達成時
<p>目標期限と1日の目標消費カロリーが表示されます。</p>	<p>今日の総消費カロリーと目標達成度を表示します。</p>	<p>目標期間の累計総消費カロリーの達成度を表示します。</p>
<p>目標を達成すると、得点が表示されます。</p>	<p>達成日が早いと高得点が得られます。</p>	<p>目標を達成すると、得点が表示されます。</p>

達成度により、「顔マーク」が変化してモチベーションアップ!!

1日の活動カロリーをグラフで表示

1時間単位の活動カロリーをグラフで表示しますので、生活の傾向がわかります。

メモリーモードでは1日単位のグラフを過去30日分表示します。

今日の活動カロリー表示	メモリーモードの活動カロリー表示
<p>午前2時から現在までの活動カロリーのグラフを表示します。</p>	<p>過去30日分の活動カロリーのグラフを表示します。</p>

身につけておくだけで測れる!



※首から下げた場合、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。

ウォーキングとジョギングの歩数を自動判別して表示

ジョギング歩数は10秒間に23歩以上の歩数、パワーウォーキング歩数は10秒間に18歩以上23歩未満の歩数、総歩数はゆっくりした歩行からジョギングまで、全ての歩数を表示します。



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!