

活動量計でこんなことがわかります！

●総歩数



1日の歩数を表示します

●活動消費カロリー



家事・ウォーキングなど身体を動かして消費するカロリー

●アクティブ歩数



少し速く歩いた歩数を表示します

●歩行距離



1日に歩いた合計距離

●総消費カロリー



基礎代謝(*)で消費するカロリーと家事やウォーキングなどで身体を動かして消費するカロリーの合計

●メッツ・h (エクササイズ)



1日の身体活動量を表示します

例) 階段の上り下り10分が1エクササイズに相当

※基礎代謝とは身体を全く動かさずに横たわっていても臓器などを動かすために生きていく上で最低限必要なエネルギーのことです。