



メッツ METS による運動管理に対応しました。

株式会社モバイルダイエット（東京都港区・代表取締役：大宅尚武）は、同社の運営する食と健康の無料エンタメサイト【モバイルダイエット <http://mobadai.jp/>】β版の運動管理機能をMETS（運動強度）に対応致しましたことを、ご案内申し上げます。

従来のカロリーを用いた運動管理の場合、個人の体重によって消費カロリーに差が生じますが、厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006～エクササイズガイド 2006」でも採用されているMETSを用いることで、利用者の体重に関係なく、より適切に運動管理を行うことができるようになりました。また併せて、ご自分の「いつもの運動メニュー」を予め登録しておくことで簡単に記録できる「マイ運動機能」も搭載致しました。食事管理も含めた総合的な健康管理に適したサービスとして、更なる充実に努めてまいります。

METS (metabolic equivalents) とは

「METS（メッツ）」とはアメリカスポーツ医学会が提唱しているもので、身体活動の強さを「安静時の何倍に相当するかで表す単位」です。例えばイスに座ってテレビを見ている状態は1メッツ、平地を普通に歩いているとき（時速4 km程度）が3メッツに相当します。普通の歩行は、安静時より3倍大変ということになります。

モバイルダイエット（通称：モバダイ）とは

携帯とパソコンから毎日の食事・運動・身体記録を総合管理する『食と健康のエンタメサイト＜無料＞』です。毎日の食事、毎日の運動、毎日の体重や体脂肪を、わかりやすく多彩なグラフでデータ化します。データはモバイルダイエットのサーバ上に保存されるため、パソコンと携帯電話の両方から記録と確認をすることができます。飲食の記録は、パソコン上はもちろんのこと、携帯メールを用いて簡単に行うことができます。

サービス名 : モバイルダイエット（通称：モバダイ）
 サービスURL : <http://mobadai.jp/>
 提供開始 : 2007年10月30日
 対応機種 : au, NTTドコモ, Softbank
 利用料金 : 無料
 登録方法 : パソコンもしくはケータイより、
R@mobadai.jp宛に空メールを送信して下さい。
 自動返信メールが届きますので、
 本文URLにアクセスし、登録をお願いします。

モバイルダイエット 食と健康のエンタメサイト

My運動の作成

④入力後、「登録」ボタンをクリックして下さい

My運動の名前

運動セットに名前をつけることができます

運動名	時間	消費カロリー	操作
			運動が半登録です

再検索 プロトプレス

法人のお客様へ

モバイルダイエットのOEM提供も行っておりますので、ぜひお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

株式会社モバイルダイエット <http://www.mobile-diet.jp/>
 プレスリリース担当：大西 由美 query@mobile-diet.jp
 電話：03-3584-5355

モバイルダイエット

Google 検索