



株式会社大戸屋

プレスリリース：2025年08月01日

あなたはどっち派？「ガチ筋トレ派」VS「ゆるっとダイエット派」プロフィジーカーJINさん監修『夏の筋トレ飯』8月1日(金)から販売

カラダづくりは食事から。コラボメニューを、一都三県の大戸屋ごはん処171店舗で販売

あなたはどっち派？ 大戸屋 × JIN コラボメニュー

夏の筋肉メン

— 理想のカラダづくりは食事から！ —

関東一都三県限定

8/1 (金)～

ゆるっとダイエット派

ごま香る 梅しその鶏もも炭火焼き

725kcal 47.3g 17.7g

ガチ筋トレ派

豚ヒレ肉の冷しゃぶ ～おろしレモンだれ～

634kcal 42.0g 7.5g

株式会社大戸屋(本社:神奈川県横浜市 代表:蔵人賢樹、以下大戸屋)は、2025年8月1日(金)～2025年9月24日(水)の期間中、IFBB プロフィジーカー“JINさん”監修のもと共同開発したカラダづくりに特化したメニュー2商品を店舗限定で販売いたします。



“ガチ筋トレ派”も“ゆるっとダイエット派”も満足の「おいしい筋肉メシの到達点！」

鍛えたい人も、無理せず整えたい人も。どちらも、食事の楽しさは手放したくない——。そんな声に応じて、大戸屋は「美味しさをあきらめずに身体を整える」をテーマに、IFBBプロフィジーカーとして世界で活躍するJINさん監修のもと、2つの特別メニューを開発しました。両メニュー共に、たんぱく質40g以上・脂質18g以下で、どちらのニーズにも応える“おいしい筋肉メシの到達点”が完成。

ガチ筋トレ派には、脂質を抑えつつたんぱく質をしっかり摂れる「豚ヒレ肉の冷しゃぶ〜おろしレモンだれ〜」（定食価格：税込1,520円）と、ゆるっとダイエット派には、満足感や食べ応えを保ちつつバランスに配慮した「ごま香る 梅しその鶏もも炭火焼き」（定食価格：税込1,380円）。どちらも夏にぴったりのさっぱりとした味わいで、暑い日でも食欲をそそる仕上がりです。

『夏の筋肉メシ』メニュー紹介

豚ヒレ肉の冷しゃぶ〜おろしレモンだれ〜



がっつり、なのにさっぱり。夏こそ食べたい、本格筋肉メシ

低脂質で高たんぱくな豚ヒレ肉を、冷しゃぶ仕立てにして柔らかく仕上げました。爽やかな酸味とやさしい甘みのおろしレモンだれでさっぱりと食べられます。トレーニング後でも、夏バテ気味でも、ご飯がすすむ！夏にうれしい一皿です。

(エネルギー634kcal,たんぱく質42.0g,脂質7.5g,糖質92.5g,食物繊維3.5g,食塩相当量4.5g)

※定食・白ごはん普通盛りの栄養価情報です

定食価格 1,520円(税込)

単品価格 1,430円(税込)

<JINさんからのコメント>

週に2回以上通っている大戸屋ファンとして、減量中でもおいしく、満足感のある食事ができたら・・・とずっと思っていました。普段はどうしても脂質やたんぱく質のバランスが気になることもあり、メニュー選びに迷うこともあったのですが、「これなら毎日でも通いたい」と思える、低脂質・高たんぱくで満足度の高い一品を目指して開発しました。「大会を目指す本格派」の方から、「夏に向けて無理なく健康的に引き締めたい」という方にもおすすめです！

○栄養ポイント

豚ヒレ肉は筋肉の発達や修復を促すたんぱく質が豊富で低脂質。脂肪燃焼を助けるL-カルニチンや、糖質代謝を促すビタミンB1も含まれています。ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高め、効

率的なエネルギー生成をサポート。さらに、レモンだれのビタミンCは抗酸化作用で疲労回復を助け、トレーニング後やコンディション管理に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

ごま香る 梅しその鶏もも炭火焼き



頑張るすぎない、カラダも心も整うバランス飯

皮なしの鶏もも肉を炭火で香ばしく、ジューシーに焼き上げ、さっぱりとした梅と大葉の風味に、ごまのまろやかなコクが重なる味わい。高たんぱく＆食べごたえも十分で、“ゆるっとダイエット派”にもぴったり。おいしさと満足感を追求した、がんばりすぎない筋肉メシの理想形です。

(エネルギー725kcal,たんぱく質47.3g,脂質17.7g,糖質83.9g,食物繊維5.4g,食塩相当量6.8g)

※定食・白ごはん普通盛りの栄養価情報です

定食価格 1,380円(税込)

単品価格 1,290円(税込)

＜JINさんからのコメント＞

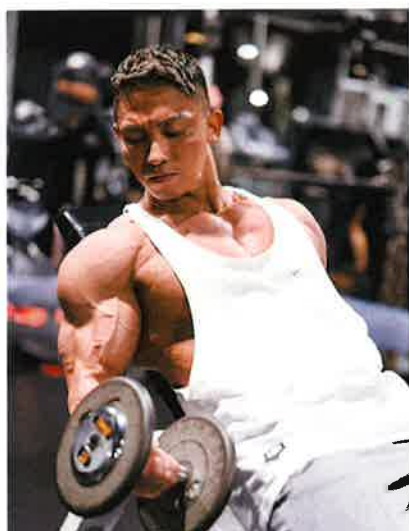
現代人に不足しがちなたんぱく質をしっかり摂れて、脂質は控えめ、さらに、誰もが好きな味付けと親しみのある食材を使った、ヘルシーで健康的！そんな「奇跡的なメニュー」を大戸屋でつくりたいーその思いから生まれたのが、このメニュー！「しっかり食べたいけどカロリーが気になる」「でもパサ

パサのササミは食べたくない」「せっかくの外食は美味しい物が食べたい」「夏場は食欲が落ちがち」そんな方におすすめです！

○栄養ポイント

鶏肉は良質なたんぱく質を含み、必須アミノ酸のバランスに優れ、消化吸収も良好な食材です。さらに、鶏肉の脂質には必須脂肪酸のオレイン酸やリノール酸が含まれ、血管の細胞を強化します。ビタミンB群や鉄も豊富で、梅干しのクエン酸は疲労回復を助け、ごまに含まれるビタミンEやセサミン、セレンには抗酸化作用があります。これらの成分が相乗的に働き、トレーニングやダイエットに適したバランスの良い食事です。

JINさんプロフィール



福島県出身のプロフィジーク選手であり筋トレ系Youtuber。アパレルブランド「XENO」の経営者も兼任している。2019年に国際ボディビル・フィットネス連盟（IFBB）のプロの資格を取得し、プロ選手として活動。

Youtube「JIN'S LIFE」では筋トレを発信し、登録者51万人超え。Instagramのフォロワーも22万人を超え、多くのファンに支持されている。

●Youtube「JIN'S LIFE」

https://www.youtube.com/channel/UCdV_Sc1tEENX5LOzB-YLiaQ

●Instagram「jin.xeno」

<https://www.instagram.com/jin.xeno/?hl=ja>

●アパレルブランド「XENO」

<https://shop.xeno-apparel.com/>

SNS投稿キャンペーンについて



関東一都三県限定



JIN

夏の筋肉メン

— 理想のカラダづくりは食事から! —



SNSキャンペーン

8.1fri-8.22fri

X、Instagram 抽選で各25名様に当たる!

eGift
2,000円



大戸屋eGift
2,000円分



JINさんとのコラボメニュー販売を記念して、「大戸屋eギフト2,000円分」 + 「VEATMプロテイン(1kg)」が抽選で50名様に当たるSNS投稿キャンペーンを実施します!

■応募方法

- ①大戸屋とJINさんの公式アカウント (Instagram,またはX) をフォロー
- ②注文したコラボメニューの写真を撮って、
- ③「#大戸屋JINコラボ」「#veatm」をつけてSNS (Instagram,またはX) に投稿するだけ!

■応募期間 2025年8月1日(金)~2025年8月22日(金)

<応募方法、キャンペーン詳細はこちらをご確認ください>



販売期間・対象外店舗について

【販売期間について】

2025年8月1日(金)～2025年9月24日(水)の期間で数量限定販売を予定しておりますが、予想以上のご来店・ご注文があった場合、期間中であっても終了する可能性があります。また、お店によっては欠品となる時間帯もございます。

【販売店舗について】

東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に所在する大戸屋ごはん処171店舗（※）にて、期間限定で販売いたします。

※以下、対象外店舗を除きます

【対象外店舗について】

以下の店舗ではではお取り扱いがございません。

- ・イオン天王町店
- ・イオンモール日の出店
- ・アリオ亀有店
- ・アリオ橋本店
- ・イオンモール川口店
- ・イオン相模原店
- ・外苑前店
- ・東久留米店

大戸屋公式アプリについて



＜大戸屋公式アプリダウンロードはこちらから！＞

https://yappli.plus/ootoya_press

公式アプリ限定クーポン、ポイントサービス、お弁当注文など便利
でお得なサービスをアプリひとつでご利用頂けます。

クーポンや様々な特典は 大戸屋HP・公式アプリ・公式SNSにて随
時発表予定ですので、楽しみにお待ちください。

◆大戸屋ごはん処◆

これまでも、そしてこれからも。

私たちがずっと大切にしていくこと。

それは、人の健康を第一に考えること。

ほっとする美味しさをつくるのはもちろん、
毎日、毎食、食べてもいいよう栄養に気を配る。

日本の台所で育まれてきた知恵と工夫で、
世界中のお客様の心と体を満たしたい。

想いをつなぎ、食を届け、人生を良くしていく。

ちゃんと、すこやか。

これは、私たち大戸屋の約束です。



🍣 コロワイドグループ

■大戸屋ホームページ：<https://www.ootoya.com/>

■Facebook：<https://www.facebook.com/ootoya/>

■Instagram：<https://www.instagram.com/ootoya.jp/>

■X：https://twitter.com/Ootoya_Gohan



株式会社大戸屋

URL <https://www.ootoya.com/>
業種 飲食店・宿泊業
本社所在地 神奈川県横浜市西区北幸1-1-8 エキニア横浜 4F
電話番号 045-577-0114
代表者名 蔵人賢樹
設立 2011年5月

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/0000000333.000017712.html>

株式会社大戸屋のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchr/p/company_id/17712

【本件に関する大戸屋へのお問い合わせ】

株式会社大戸屋 マーケティング部 担当：河瀬

TEL:080-3363-1737 E-mail:d-kawase@ootoya.co.jp