



MUSCLE diner

住所 岐阜市細畑塚浦 75-1
TEL 058-206-2598

マッスルチキン弁当



知識とシェフとしての確かな技術が存分に詰め込まれています。世にあふれる多くの健康食品や他社メーカーのお弁当に対し、真鍋さんが最も気になっていたのは「量が少なく、タンパク質の含有量が物足りない」という点でした。そこで同店では、三大栄養素のバランスを示す「PFCバランス」をメニューごとに徹底的に計算し、一般的な健康食を遥かに凌駕する、一食あたり約45gもの豊富なタンパク質を確保しています。

例えば、ダイエット中には通常敬遠されがちなカレーですが、同店のカレーは脂質を極限まで抑えながらも本格的な味わいを実現しています。また、定番の鶏むね肉は丁寧な真空調理によって驚くほど柔らかく仕上げられており、パサつきを一切感じさせず美味しく楽しむことができます。低GIのカリフォルニア米を採用して、トレーニング前のエネルギー補給として最適なみたらし団子や、独自の味付けで飲みやすくアレンジしたプロテインスムージーなど、子供から高齢者まで気軽に楽しめるヘルシーなスイーツ系のメニューも開発されています。

店舗選びと空間づくりにも、真鍋さんならではの緻密な戦略と温かい想いが込められています。出店場所を選ばれた細畑の敷地は、建物の規模こそ小さいながらも非



MUSCLE diner

代表 真鍋 好市さん

ボディメイクのプロが提案！ 美味しく健康な食の補給所

2026年6月21日、岐阜市細畑に健康とダイエットに特化した飲食店 MUSCLE diner（マッスルダイナー）がオープンしました。オープン前の土曜日に行われたプレオープンの段階から、看板を見た地域住民の皆様間で大きな話題を呼んでいました。オープン当日は行列ができるほどの非常に慌ただしい幕開けとなり、プロテインやダイエットという言葉に惹かれた多くのお客様が足を運んでくださいました。

店主の真鍋さんは、現役のプロスポーツモデルとしても第一線で活躍されています。「まさかこれほど忙しくなるとは思わなかった」と驚きを隠せない様子でしたが、夢のような世界が始まったと確かな手応えを感じていらっしゃるようです。

サラリーマンからプロモデルへ、そして「隙間」を突いた創業の原点

真鍋さんは高校卒業後に調理師専門学校に通われ、その後は名古屋の中華料理店で勤務されていたが、土日に休むことが難しい飲食業の労働環境から一度は退職を選ばれました。その後は約20年間にわたり、サラリーマン生活を送られていました。

転職が訪れたのは30代を過ぎた頃です。自分でも気づかないうちにお腹が出てきてしまったことに危機感を覚え、近くにできたスポーツジムへ入会されました。当初はどれだけ熱心に運動をしても全く体重が落ちずに悩まれていたが、あるボディビルダーの方から「それは食事だよ」という助言を受けたことで、食事管理の重要性に目覚めます。アドバイスに従って食事内容をガリリと変えた途端、みるみるうちに体重が減少し、鏡を見るたびに体の変化を実感できるようになりました。この成功体験をきっかけにボディメイクの競技大会である「ベストボディ・ジャパン」への挑戦を始められます。さらに上の世界を目指した真鍋さんは、年齢制限の一切ない過酷な「スポーツモデル」の世界に足を踏み入れ、44歳の時に2年の歳月をかけて見事プロの資格を取得されました。

常に交通量が多く、信号待ちで渋滞する車からの視認性が抜群というメリットがあります。この立地そのものが、地域に対する強力な宣伝効果を生み出しているのです。そして、目を引く店舗の外装や内装、さらには芝生の敷設に至るまで、専門的な一部の工事を除いてそのほとんどが真鍋さん自身によるDIY（手作り）で仕上げられています。こうした店舗立ち上げのプロセスをInstagramでこまめに発信することで、オープン前からのファンや応援してくれるお客様との共感の輪を広げてもらいました。

ただ長生きするだけじゃつまらない！食から仕掛ける地域社会への貢献

オープンしたばかりの同店ですが、真鍋さんはすでに明確な未来のロードマップを描いていらっしゃいます。現在は、ダイエットにおいて最大のボトルネックとなりやすい「日々の食事管理」を強力にサポートするため、パーソナルトレーニングジムとスムーズに連携できるシステムの構築を前向きに進めておられます。低温調理特有の衛生管理や滅菌対策、そして冷凍・解凍時におけるチキンの食感維持といった技術的な課題を一つずつクリアしていく必要がありますが、将来的にはこのノウハウと哲学を

現役のプロモデルとして活躍される中で、再び飲食の道へ戻るきっかけとなったのは、市場の「隙間」に対するある気づきでした。当初はパーソナルジムの開業も考えられましたが、すでに同業他社が至る所に存在しており新規参入は厳しいと分析されました。そこで、関市で開催されたボディメイクのイベントに実験的に屋台を出店したところ、60歳を過ぎた高齢層の方々までが当然のように「プロテインを飲みたい」と口にしていて現状に驚かされたそうです。世間一般で健康志向やプロテインへの関心が高まっている一方で、美味しく手軽に高タンパクな食事ができる飲食店が圧倒的に不足していることに気づかれました。もともと料理が好きで、人生で一度は独立してお店を持ちたいという夢を抱いていたこともあり、「これしかない」と創業を決意されたのです。その後、岐阜商工会議所の「創業スクール」を受講し、資金調達など経営の基本を学ぶとともに、同じ志を持つ温かい仲間との出会いを得たことが、大きなターニングポイントとなりました。

妥協なき「高タンパク・低脂質」へのこだわりと、温もりのある空間

「マッスルダイナー」が提供するメニューには、プロとしての深い

共有できる仲間を募り、フランチャイズ展開を目指していきたいと語られます。その根底にあるのは、「ただ長生きするだけでなく、誰もが健康で充実した人生を送り、健康を通じて地域社会の発展に貢献してほしい」という、岐阜の街に対する熱い想いです。

最後に、健康経営に関心を持つ岐阜商工会議所の会員企業の経営者の皆様へ向けて、真鍋さんは次のようなメッセージを寄せられました。「皆様、日々の食事をどのように捉え、その大切さを考える機会がありますでしょうか。本当に健康というのは、毎日の食事から作られるものです。従業員の皆様、そして経営者ご自身のパフォーマンス向上のためにも、ぜひ一度、ご自身の食生活を見直してみたいはいかがでしょうか」ふらっと気軽に立ち寄れる街の「プロテイン補給所」として、マッスルダイナーはこれから岐阜の皆様を健康を足元から支えていきます。



プロテインスムージー