

# 【ライフミール 利用者アンケート調査レポート】

本レポートは、宅配食サービス「ライフミール」に関する利用者アンケートを基に、  
味・価格・満足度・利用目的など、多角的な視点で分析しまとめたものです。  
以下はアンケート調査の結果とその概要です。

アンケート調査目的	ライフミールの利用者満足度調査
アンケート対象者	ライフミールを利用した経験がある人
アンケート方法	クラウドワークス
アンケート調査人数	100名
アンケート実施日	2025年11月19日～11月24日
アンケート調査地域	日本

## ■ 回答者属性

### ● 性別

- ・ 女性：48%
- ・ 男性：52%

### ● 年代

- ・ 20代：17%
- ・ 30代：38%
- ・ 40代：34%
- ・ 50代：8%
- ・ 60代以上：3%

### ● 利用目的

- ・ 毎日の食事の準備が面倒だったから：39%
- ・ 健康的な食生活を送りたかったから（ダイエット、糖質制限など）：37%
- ・ 家族（高齢者・子供など）の食事のため：13%
- ・ 筋トレやボディメイクのため：9%
- ・ 友人・知人やSNSなどでの評判が良かったから：2%

## ■ 満足度集計（5段階評価）

### 【味の満足度】

- ・ 非常に満足：20%    ・ 満足：56%    ・ 普通：19%    ・ 不満：5%    ・ 非常に不満：0%

### 【金額の満足度】

- ・ 非常に満足：16%    ・ 満足：39%    ・ 普通：34%    ・ 不満：11%    ・ 非常に不満：0%

### 【総合満足度】

- ・ 非常に満足：20%    ・ 満足：60%    ・ 普通：18%    ・ 不満：2%    ・ 非常に不満：0%

【総合評価平均値】：3.98 / 5.0

#### ■ 4. 味に関する具体的な感想（味・バリエーション・量など）※以下、回答全文

1. 電子レンジで温めるだけで完成するので、仕事に集中したい日や体力が残っていない日には理想的で、何も考えずに、色鮮やかなお弁当が出てくるのは、予想外に心が明るくなる体験でした。
2. 葉物がクタクタで、ちょっと食感悪かった。バリエーションもちょっと少ないかな。
3. 素材の味がちゃんとしていて、野菜も冷凍とは思えないくらい歯ごたえがあることです。
4. 高齢者のために、調合されている味なので、さっぱりした風味が特徴でした。
5. 丁度食べきれる量、バリエーションで味もクセがなくて良い。
6. 味付けの濃さがちょうどよく、食べやすかったです。
7. メニューが豊富
8. 味は少し薄めな感じがする、量はもう少し多いと嬉しい
9. 頻度と食数を選択を考える中で、80種類以上のバリエーションが楽しめるので、飽きないとしても今の私のライフスタイルにはお世話になっている。
10. 味は全体的に良く、バリエーションも豊富で飽きません。ただ、もう少し量が多いと嬉しいです。
11. 美味しい
12. 主菜・副菜ともに彩りがよく、味付けは優しく上品な印象でした。管理栄養士監修であるため糖質や塩分が抑えられていますが、薄味すぎることはなく、しっかりと素材の風味を感じられます。
13. 味付けのバランスを考慮されていて、食べやすいです
14. 普段野菜を取らないので助かります
15. 楽天市場でONIKUセットを買いました。コチュジャン、麻婆ソース、赤ワインソースと、我が家ではまず絶対できない味付けのものが多くてバラエティに富んでおり、おいしかったです。
16. メニュー数が多く、好きなメニューをチョイスできる点はよかった。味付けは、お肉系のメニューは比較的しっかりめではあるものの、お魚系は薄味で病院食っぽい印象もあった。
17. 子供が独立し、夫と二人分の食事を作るのが億劫になって利用を始めました。冷凍のお弁当なので味は正直期待していませんでしたが、主菜だけでなく副菜の一つ一つまで丁寧に作られている印象です。
18. 調味料が入ってるので、味付けが良く助かります。
19. 味に物足りなさを感じませんし飽きもきていません。
20. 比較してはいないが美味しいと思う
21. メニューのバリエーションは満足しているのですが、味付けが薄味のため、お酒と一緒にご飯とおかずを食べる自分には今ひとつだなと感じています。
22. 冷凍弁当にしては味付けがしっかりしており、ご飯が進む味で美味しいです。メニューの種類も多く、飽きずに続けられる点は良いと思います。
23. 栄養のための食事として購入しているにあたって多少の味の不満には目を瞑ろうと思っていましたが想定以上に野菜がおいしく継続的な健康食を続けることのモチベーションが上がりました。
24. 子供も食べやすい味付けだった
25. 個人的に味は満足いく味でした。
26. 味の濃さがちょうどよく食べやすく嬉しいです。
27. 味は電子レンジで手軽に調理できる一方で、市販製にくらべて味も食感もおいしいと感じました。量が少ないのが気になりました。
28. 少し味が薄いという印象ですが、おいしいです。
29. もう少し濃い味付けだと嬉しい
30. 冷凍宅配弁当にしてはボリュームで、男性でも1食で満足するくらいでしたし、全体的に濃い味わいで個人的に合っていました。

31. アジについても、いろいろな調味料などでおいしく味付けされているため、とても食べやすいです。
32. 栄養学の勉強をしているので、いろいろな宅食について興味がありました。最近話題の宅食を体験してみたいのと栄養バランスの程度に興味があったので一時機関だけ頼ってみました。
33. 味は薄味で健康的、色味もありバリエーションも満足感、量が男の人には少なめ
34. 健康的な食事でありながら、味が薄すぎず、しっかりとした味付けがされています。和食、洋食、中華など、様々なジャンルのメニューが用意されており、飽きずに続けやすいと思います。
35. 一般的なお弁当の味で食べやすいです
36. ライフミールは美味しいメニューが多いのですが、たまに薄味だと感じるメニューもあります。栄養バランスに対する配慮を感じるものの、量は少し物足りないです。
37. メニューがヘルシーになっていることもあってどうしても味付けは薄くなってしまっていてそれが飽きが来てしまいやすいところがあります。
38. 栄養バランスに考慮されながらも味も美味しいので満足です。
39. 味もしっかりしていてバリエーションも豊富さも適切でおいしいです！
40. 健康管理が目的だったので、味は二の次と考えていましたが、良い意味で裏切られました。どのメニューも出汁がしっかり効いていて、冷凍とは思えないほど野菜の食感も残っています。
41. なじみやすい味のある風味であることです。
42. 味が丁度良くバリエーション豊富
43. 量は少ないです。栄養バランスがしっかり整ったカロリーセーブできるメニューだから薄味かと思ったらしっかり濃い目。
44. 味付けがしっかりとされていておいしい。スパイスのパンチのきいたおかずなんかもあって良かった。
45. ライフミールの味は全体的に優しく、家庭的な味付けが多くて食べやすいと感じました。出汁や素材の旨味がしっかりしているメニューが多く、冷凍とは思えない自然な風味があります。
46. 特別おいしいというわけでもなく、まずいわけでもなかった。普通に食べられる。
47. 塩味は若干抑え目、出汁や旨味は強く、薄味でも美味しく食べられます。
48. 全体的に優しい味付けで、毎日食べても飽きにくい印象でした。特に和風のおかずは家庭的な味わいで、ほっとする美味しさです。
49. 栄養バランスが取れた食事で、調理不要で手軽に食べれるところがすごく良いと思いました。帰宅が遅いときに特に役立ちました。
50. ライフミールは「安さと栄養バランスに優れた宅配弁当」で、味は全体的にマイルドで食べやすく、バリエーションも豊富。ただし量はやや少なめで、ご飯や副菜を追加すると満足度が高まります。
51. ライフミールの食事は全体的にバランスが良く、野菜やタンパク質がしっかり入っている点が気に入っています。味付けは濃すぎず薄すぎずで、家庭料理に近い安心感があります。
52. どのメニューも味付けがほどよく、野菜やおかずのバランスも良いので飽きずに続けられます。量もちょうどよく、満足感があります。
53. ライフミールの味は全体的に優しくで食べやすかったです。濃すぎない味付けなので続けやすく、レンジで温めるだけでも素材の食感が残っていました。
54. 味付けは全体的に薄味で、健康志向であることがよく分かります。人によっては物足りないかもしれませんが、私にはちょうど良い塩加減でした。
55. 良い
56. まず私は忙しい毎日の中で温かい食事をゆっくり味わえる時間が少なくなっていました。そのため手軽に用意できる食事に期待を寄せながらライフミールを利用しました。

■ 5. 金額に関する具体的な感想（1食あたりの価格・送料・コスパなど）※以下、回答全文

1. 続いていると割引が適用されることはありがたいですが、まだそこまで頼めていないのでこれから期待です。
2. 初回なら1食あたり210円からだけど、送料だったり、初回以外となると割高。
3. コストパフォーマンスに優れた冷凍弁当だと思います。
4. 低所得の方に、考慮されている金額で、安心して購入できる点が特徴です。
5. 送料もそこまでかからず内容の割にリーズナブルでコスパも良い。
6. 少し高いですが、妥当な金額だと思います。
7. まとめ買いをすると一食当たりがかなり安くなる
8. 初回限定でおためし出来るのが嬉しい
9. 電子レンジ5分で本格的なご飯に近いクオリティーのものが整うため、私のライフスタイルに合わせて頻度と食数を選択を考えた上でも、金額的な面でとても助かっている。
10. 価格は少し高めに感じますが、品質を考えると妥当かもしれません。送料がもう少し安ければ嬉しいです。
11. ちょうどいちこすば
12. 比較的コスパ良いです
13. 1食あたりの価格は、定期プランで比較的リーズナブルの割には品質や栄養バランスがしっかりしておりコスパは悪くないと感じます。
14. 栄養面など、品質に対してコストパフォーマンスが良いと思います
15. 外食するより安上がりで済むから助かります
16. 1食600円以上するので正直高いなとは思いますが、外食に行くことを思えばマシかなと。
17. 宅配弁当としてはかなり安い部類に入り、メニュー数の豊富さと副菜の量や相性も考えられていることを考えると、妥当なレベルだと思う。
18. 自炊するよりは割高ですが、食材を買いに行く手間や献立を考える時間、調理と後片付けの労力を考えれば、十分に納得できる価格です。
19. 安くはないと思うけど、時短になるので普通と思ってます。
20. 味や栄養バランスを考えたら価格は適正だと感じました。
21. 自分は20食セットで一食あたり~500なので高すぎず安すぎず
22. 一食あたり500円とリーズナブルな値段で食べることができ、料理する面倒を考えるとコスパとしては良いかなと感じています。
23. 「nosh」など他社の同様のサービスと比較しても、1食あたりの単価が安く設定されている点は非常に評価できます。
24. 以前に他社のナッシュを利用していたのですがそれよりも大幅にやすくとても満足している。
25. 高いと感じた
26. そこまで高くなかったです。
27. まとめて買うと少しお安くなりますが、そうでない場合、コスパはよくないと思いました。
28. 300円 これはコスパが良いと思います。
29. 送料無料でサブスクだと安くなるとありがたい
30. ノーマルプランでしたが、1食で計算をするとコンビニのお弁当よりも安くてコスパは良かったです。ただ、送料が約1,000円必要だったので、その点は少し気になりました。
31. いろいろ考えるとこれくらいの値段かなというレベルでした。
32. 金額に関することは自炊をすることよりもコスパがとてもよかったです。食材を買いに行くところから車やバイクでの買い出し使う燃料費などを出すよりもコスパが良いと思いました。

33. 通常価格はプラン（食数）によって異なりますが、まとめ買いするほど1食あたりの価格は安くなります。他の宅配食サービスと比較しても、キャンペーンを活用すれば割安に感じます。
34. 冷凍弁当のなかではリーズナブルで頼みやすいです
35. 美味しくて幅広いメニューから自由に組み合わせて選べること、安全性を考えると、継続しやすいリーズナブルな価格だと感じます。
36. 送料が高いところが難点であり、また都度購入ができないところも残念さがあります。
37. 割引プランも豊富にあるのでコスパ良く利用できます。
38. 金額や送料、コスパの面に対しても妥当な価格だと思います。
39. 一食あたりの単価は、スーパーで食材を買って自炊するよりは高くつきます。しかし、栄養バランスが計算された食事を、買い物や調理、後片付けの手間なく食べられることを考えれば、十分に価値があると感じます。
40. 思っていたよりもリーズナブルな金額だったことです。
41. お手頃でまたたべたい
42. コンビニ弁当並みかな…と感じると普通です〜。送料が高いけど、初回コースで試してみるとコスパは悪くないです。
43. 1食あたりの量を考えるとちょっとコスパが悪い、割高かなという印象。送料も負担になる。
44. 1食あたりの価格は、他の冷凍宅食サービスと比べると平均的で、特別安いわけではありませんが品質を考えると妥当だと感じました。
45. 高い。便利でもこれは続かないと思った。
46. コンビニと比べると安く、市販の冷凍食品と同額程度です。
47. 1食あたりの価格はやや高めに感じましたが、栄養バランスや調理の手間を考えると納得できる範囲です。
48. 味は問題ないので、もう少し量が多ければ定期的に頼みたいと思いました。現段階では少し量の割に金額が高いとかんじております。
49. 「安さ・健康・手軽さ」の三拍子が揃った宅配弁当。送料を含めても1食500円前後で栄養管理された食事が届くのは大きな魅力です。
50. 1食あたりの価格は外食よりは安く、栄養バランスも考えられているのでコスパは悪くないと思います。ただ、毎日利用すると食費がやや高つく印象があります。
51. 1食あたりの価格は手頃ですが、送料がかかるため少し割高に感じる場合があります。特に少量での注文だと送料の負担が目立ちます。
52. 他社の宅食サービスと比べて特別安いわけではありませんが、味や使いやすさを考えると妥当な価格だと感じました。
53. 1食あたりの価格は、栄養士監修で手間ひまかかっていることを考えると、妥当な値段だと感じています。しかし、送料が別途かかるため、総額で考えると少し割高感があります。
54. 良い
55. まずライフミールの価格を見たとき私は便利さを考えると妥当だと感じました。しかし続けていく中で日常的に利用する場合には思ったよりも負担が増える場面もありました。

## ■ 総括

ライフミールは「味の満足度」で76%が満足以上を獲得。管理栄養士監修による素材の旨味を活かした優しい味付けと、和洋中80種類以上の豊富なバリエーションが支持されている。特に家庭的で安心できる味わいと、出汁がしっかり効いた冷凍とは思えない食感への評価が目立った。

「金額の満足度」は55%にとどまるものの、1食あたり約500円という他社比較で割安な価格設定が評価されている。送料負担への指摘はあるが、まとめ買いや定期購入の活用でコストパフォーマンスが向上することが示された。初回限定プラン（1食210円〜）も好評。

総合満足度は80%が満足以上と、4サービス中最高の評価。健康志向や時短ニーズを持つ30〜40代を中心に、「安さ・健康・手軽さの三拍子が揃った」サービスとして評価されている。電子レンジ5分で完成する利便性と、栄養バランスの良さが日常の食生活を支える存在として高く評価された。

制作：ハビネスマガジン