

【まごころケア食 | 利用者アンケート調査レポート】

本レポートは、宅食サービス「まごころケア食」に関する利用者アンケートを基に、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	まごころケア食の利用者満足度調査
アンケート対象者	まごころケア食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	30名
アンケート実施日	2026年1月9日
アンケート調査地域	日本

■ 回答者属性

● 性別

- ・女性:53%
- ・男性:47%

● 年代

- ・20代:7%
- ・30代:64%
- ・40代:23%
- ・50代:3%
- ・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:23%
- ・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):57%
- ・筋トレやボディメイクのため:3%
- ・家族(高齢者・子供など)の食事のため:10%
- ・友人・知人やSNSなどでの評判が良かったから:7%

■ 満足度集計(5段階評価)

【味の満足度】

- ・非常に満足:14% ・満足:64% ・普通:18% ・不満:0% ・非常に不満:4%

【金額の満足度】

- ・非常に満足:4% ・満足:60% ・普通:36% ・不満:0% ・非常に不満:0%

【総合満足度】

- ・非常に満足:26% ・満足:59% ・普通:15% ・不満:0% ・非常に不満:0%

【総合評価平均値】:4.11 / 5.0

■ 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

・糖質、塩分、たんぱく質などを制限している量や味わいでした。バリエーションは少ない気がします。副菜はたっぷりだけど、薄味でした。

・薄すぎず濃すぎない穏やかな味付けでした。主菜と副菜の組み合わせはバランスが取れていましたが、濃い味が好きな家族にはやや物足りなさがありました。バリエーションは週替わりで一定数あり、飽きにくい構成です。食感は冷凍食として標準的で、解凍後の調理も簡単にでき、日常的な利用には十分な満足感がありました。

・糖質制限コースを利用しましたが、想像していたよりもずっと出汁の味がしっかりしていて美味しかったです。特に副菜の種類が多く、野菜の食感もしっかり残っているので、冷凍弁当にありがちな「全部同じような柔らかい食感」ではない点に感動しました。バリエーションも豊富で、自分では調理が面倒な魚料理が手軽に食べられるのが嬉しいです。量は、女性の私にはちょうど良いですが、食べ応えを求める男性には少し物足りないかもしれません。

・糖質を制限したコースを注文しましたが、制限食という味と味が薄かったり物足りないというイメージがありましたが、出汁や香辛料がしっかり効いていて、ご飯が進む味付けで良かったです。

・薄味ながらも素材の味が活かされているような感じでした。

・まごころケア食を家族で食べてみて感じたのは、味付けがやさしくて食べやすいという点です。濃い味が好きな人には最初物足りなく感じるかもしれませんが、素材の旨味がしっかり出ていて“すっと口に入る”やさしい味わいでした。特に和食系のメニューは出汁の風味がしっかりあって、冷凍でも満足感があります。

・バリエーションも和洋中と幅広く、魚料理・肉料理・野菜多めの献立がローテーションで出てくるので、毎日似たような味になりにくいです。お年寄りだけでなく、年齢関係なく「今日はこれが食べたい」と選べる楽しさがあります。

・量は高齢者の食事にちょうどよく、食べきりやすいサイズ。食後に胃もたれせず、程よい満足感で「もうちょっとだけ食べたい」と思えるバランスでした。

・メニュー数は豊富だと思いますし健康的な薄味であることは良いのですが、すごく美味しいとは思えませんでした。ボリュームもあまりないと感じました。

・栄養バランスに配慮した冷凍宅配弁当で、和洋中のメニューがあり飽きにくいです。主菜・副菜ともに味付けはやさしいながら食材本来の旨味が感じられ、満足感があります。特に鮭の味噌幽庵焼きや豆腐ハンバーグのようなメニューは、塩分やカロリーを抑えつつも物足りなさを感じにくく、美味しく食べられました。

・冷凍なのにクオリティが高く、お肉もふっくらとしておりソースやタレも美味しくいただきました。

・まごころケア食は味付けが優しく美味しくいただきました。バリエーションも豊富で毎日飽きずに楽しめます。量も十分で成人男性でも満足できる適量です。副菜や野菜もバランスよく入っており健康面でも安心です。調理が簡単で電子レンジで温めるだけで手軽に食べられるため忙しい日でも便利に活用できました。

・宅食と言えど美味しく作ってありますしバリエーションも多く飽きがきにくいです。

・味付けは優しめですが、彩りなど見た目が美味しそうでボリュームもちょうど良いです。もう少し味にメリハリがあると良いかなと思いました。

・冷凍パックにしては、味はかなりしっかりしていました。温めて食べることで味に深みが出て美味しさを再認識できます。自分が一番好感を持ったのはサバの味噌煮です。味がとにかく優しくてめちゃくちゃ白米との相性がいいです。

・味は思っていた以上に美味しくて驚きました。お皿に出すと見栄えもよく、栄養バランスも良くて、時間がなく自炊が出来ない時にも健康的な食事が取れるので有り難かったです。

・平日の夕食用に利用しました。主菜のハンバーグや鶏の照り焼きは、冷凍とは思えないほど味付けがしっかりしていて食べやすかったです。制限食なので薄味を想像していましたが、出汁が効いていて物足りなさは感じませんでした。副菜は煮物や和え物が中心で、野菜が多く健康的だと思います。

・塩分控えめで健康的なメニューを選べます。少し足りませんが健康的な量です。

・冷凍とは思えないほど味付けがしっかりしていて、全体的に食べやすいと感じました。薄味すぎず濃すぎず、健康を意識したバランスの取れた味付けだと思います。メニューの種類も多く、和食中心で飽きにくい点が良かったです。量は男性だと少し控えめに感じることもありますが、夜遅い時間や軽めに済ませたい時にはちょうど良いと感じました。

・4品入っているけれどどれも美味しくはない。バリエーションはそれほど多くないし4品を3品に減らして質や味を上げて欲しい。

・栄養管理が行き届いたもので罪恶感なく美味しく食べれてよい。塩分調整をしている割にはしっかりと味わいを感じられて、味付けが薄いという文句が出ないのが良い。

・味付けのバランスが凄く良いです。主菜と副菜の組み合わせに魅力があり、家庭的な味で満足度は高いです。量はやや控えめですが、ご飯やみそ汁を足してみるなどの工夫でボリューム不足を解消する事が出来ます。

■ 金額に関する具体的なご感想(1食あたりの価格・送料・コスパなど)

※以下、回答全文

・定期便の案内やクーポンコード付きのチラシが同梱されていたり、定期購入を利用すると、通常価格よりお得になります。続けやすかったです。

・栄養バランスや調理の手間を考えると納得できる金額でした。送料は地域や注文数によって差が出ますが、まとめて注文することで1食あたりのコスパは上がります。高齢の家族が健康を意

識した食事を継続できる点を踏まえると、価格に見合った価値を感じましたが、単発での利用だけでは送料負担が気になるという面もありました。

・1食あたり600円?700円台という価格設定は、自炊と比較すると高く感じますが、管理栄養士さんが栄養計算をしてくれている安心料を含めると妥当かなと思います。ただ、やはり気になるのは送料です。定期便にすれば送料が無料、または割引になる仕組みがありますが、単発で頼む際は送料の負担が少し重く感じます。まとめ買いをすれば1食あたりの単価が下がるので、冷凍庫の空きスペースを確保して一気に頼むのが一番コスパが良いと感じました。

・1食あたり500円前後で、他の宅食サービスと比較してもかなりリーズナブルだと思います。この価格で管理栄養士の献立が食べられるのでコスパが良いと思います。

・初めて利用する方に対して大変お得な金額だと思いました。

・送料は注文数量や地域によって変わるけど、まとめて配送できるプランを選べば負担感は抑えられます。定期購入で割引や送料無料キャンペーンと併用すれば、全体のコスパは外食や出前よりずっと良いと感じました。全体として、健康面の配慮と手間削減を考えると値段以上の価値があるという満足感です。

・他の宅食サービスに比べると1食あたりの価格がかなり安く感じますし、継続しやすいです。

・定期購入やまとめ買いをすると1食あたり約480円前後と比較的手頃です。栄養バランスが取れた食事を自宅で手軽にとれる点を考えるとコストパフォーマンスはまずまずだと感じました。セット購入によってはさらに割引があり、まとめ買い時の価格は割安感があります。

・1食あたりの価格は手頃で送料を含めても十分納得できるコスパです。外食やコンビニ弁当と比べても経済的で栄養バランスも考えられておりコスト以上の価値があります。まとめて購入することでさらにお得に利用できる点も魅力です。手軽さと美味しさを見ると価格以上の満足度が得られるサービスだと思います。

・コンビニ弁当と比べるとコスパの他差は比べようもなく、まごころケア食さんです。

・健康に考慮したものを食べられると考えたら、高くはないと思います。

・送料無料で利用できる点は本当に助かりますね。メニュー自体に値段が組み込まれているので分かりやすいですし、なんだかお得感もあってめちゃくちゃ好印象です。肝心のメニュー自体の値段も非常にリーズナブルで自炊するよりも安く済ませられるものなども多くてとてもありがたいです。

・一食大体500円以下くらいで食べられるので外食やテイクアウトをするよりも全然安く済むので経済的だと思いました。

・1食あたり500円以下なので自炊と比べると割高に感じますが、調理や後片付けの手間を考えると妥当だと思いました。他の宅食サービスとも比較しましたが、送料込みでこの価格なら平均的だと感じます。定期購入の割引がもう少しあると、続けやすくなると思いました。

・物価高の中でトータルで考えるとコスパは良いと思います。

・1食あたりの価格は自炊と比べるとやや高めですが、買い物や調理、後片付けの手間が省けることを考えると妥当だと思います。栄養バランスも考えられているため、外食やコンビニ弁当より安心感があります。まとめて注文するとコスパも良く感じました。送料込みで考えれば、忙しい人や継続利用には十分納得できる価格帯だと思います。

・送料込みでも価格は他と比べると最安だと思う。それでも1食400円ほどなので安くはない。

・一食がこのくらいなら自分で作ったり外食をとるよりずっと楽でコスパが良いと思います。

・価格は手頃だが、若干量が少ない。

・コンビニでお弁当やスーパーでお惣菜を買うよりもお手頃価格だと思います。ご飯付きのセットは、初回限定14食定期便セットが1食あたり240円でお試し可能なので、凄く安いです。2回目以降の注文も37%OFFになり、1食あたり438円なので、長く継続しやすいと思います。

■ 総括

味に関しては、制限食でありながら出汁や素材の旨味を生かしたやさしい味付けが評価されており、冷凍とは思えないクオリティや食べやすさに満足する声が多く見られました。和洋中のメニュー構成や副菜の多さ、健康を意識した内容が支持される一方、量や味のメリハリに物足りなさを感じる意見もあります。

金額面では、1食あたり500円前後から利用できる点や、定期購入・まとめ買いによる割引を活用することでコストパフォーマンスが高まる点が好評でした。送料やボリュームに対する印象は分かれるものの、栄養管理と手間削減を含めた総合的な価値に納得している利用者が多いことが特徴です。

制作:ハピネスマガジン