

【ウェルネスダイニング | 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「ウェルネスダイニング」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した。

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	ウェルネスダイニングの利用者満足度調査
アンケート対象者	ウェルネスダイニング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:60%
- ・男性:40%

●年代

- ・20代:10%
- ・30代:53%
- ・40代:27%
- ・50代:10%
- ・60代以上:0%

●利用目的

- ・毎日の食事の準備が面倒だったから:13%
- ・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:7%
- ・家族(高齢者・子供など)の食事のため:23%
- ・友人・知人やSNSなどの評判が良かったから:0%

■満足度集計(5段階評価)

【味の満足度】

- ・非常に満足:29% ・満足:46% ・普通:25% ・不満:0% ・非常に不満:0%

【金額の満足度】

- ・非常に満足:14% ・満足:29% ・普通:46% ・不満:11% ・非常に不満:0%

【総合満足度】

・非常に満足:14% ・満足:46% ・普通:36% ・不満:4% ・非常に不満:0%

【総合評価平均値】:3.7 / 5.0

■ 味に関する具体的なご感想(味・バリエーション・量など)

※以下、回答全文

・ウェルネスダイニングを子どもに食べさせてみると、普段の濃い味付けの家庭料理とは少し違う印象でしたが、塩分やカロリーが抑えられている分、だしや素材の旨味がしっかり感じられ、薄味でも物足りなさを感じにくいです。メニューの種類も和洋さまざままで、量は少し控えめなのでご飯や汁物を足すとちょうどよいと感じました。

・食事制限があるとは思えないほどしっかりしていて美味しく感じました。塩分や糖質を控えめにしながらも、だしや素材の旨味が活かされていて、毎回違った献立が届くので飽きにくかったです。

・見た目以上に食欲をそそる味で、さまざまなコースから自分に合ったものを選べる点が良かったです。

・味付けがしっかりしていて食べやすかったです。

・バリエーションも豊富でどれも非常に美味しいです。

・メニューは100種類以上あり食べ飽きず、1食分のおかずとして量も最適でした。ただ、用途によつては薄味に感じることもありました。

・塩分やカロリーを抑えた献立が多く、薄味でも素材の旨味が感じられる味付けでした。主菜と副菜のバランスが良く、見た目にも食欲が湧きました。量は高齢の家族にはちょうど良かったです。

・健康や栄養価が考えられているので、やさしい味で飽きずにいただけました。

・子ども用としても味付けが良く、量も選べるので美味しく食べていました。

・味が薄すぎて自分の口には合わなかったです。

・料理の味付けが全体的に優しく健康的でありながら満足感がありました。メニューのバリエーションも豊富で、量もちょうど良かったです。

・健康のために制限した食事を考えずに食べられるのはありがたいですが、もう少しガツンとした味付けのものもあると良いと思いました。

・制限食なので薄味を覚悟していましたが、だしの旨味や香辛料が上手く使われており、物足りなさを感じさせない工夫がされていました。副菜が多く、彩りも豊かで飽きが来ません。

・決して濃くはないものの、ご飯と一緒に食べると満足できる味のものがあり、栄養バランスや彩り、量ともに十分だと感じました。

- ・全体的にやさしい味付けで、濃すぎず薄すぎず毎日食べやすいと感じました。健康志向の宅食にありがちな物足りなさもなく、和洋中のバリエーションもありました。
- ・主菜と副菜の構成で、メインは満足できる味付けでした。野菜は歯ごたえが少し落ちるものの方人受けする内容だと思います。
- ・糖質制限プランでも味付けがしっかりしており、制限食にありがちな物足りなさは少なかったです。野菜も多く、彩りがきれいでました。
- ・毎日違ったメニューが届き、家庭的な味付けで飽きが来ません。量も適量で、野菜やたんぱく質のバランスが良いと感じました。
- ・塩分や糖質を抑えながらも味付けを楽しめる内容で、素材が新鮮に感じられました。ただ、1食の量はやや少なく感じました。
- ・香りが良く彩り豊かで食欲をそります。薄味の制限食でも美味しく、女性や高齢者にはちょうど良い量だと思いました。
- ・味が薄すぎて自分の口には合わなかったです。
- ・他社の宅食と比べても味に違いがあり、盛り付けやメニューのバリエーションがある点が良いと感じました。

■ 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

- ・ウェルネスダイニングの1食あたりの価格は、コンビニ弁当やスーパーの惣菜よりは少し高めだけど、栄養バランスや健康への配慮を考えると納得できる設定だと思います。忙しいときに自分で栄養を考えて作る手間がなくなり、管理栄養士が監修した食事が手軽に食べられる点が大きいです。
- ・栄養管理や手間の削減という価値を含めれば妥当な金額だと思いますが、コスパ面では「やや高め」に感じました。1食あたり600円台?700円台で、送料も別途必要になるため、定期的に利用する場合は少し負担が大きいかなと感じました。
- ・さまざまなコースがあるので自分のあったコースで栄養バランスよく召し上がることができ、どのコースも比較的にリーズナブルな金額だと思ったことです。
- ・もう少し安いと気軽に利用しやすいです。
- ・値段は一食あたりで考えれば高すぎることはないですしこスパとして良いと感じています。
- ・専門的なサービスのため単価はやや高めで1回注文だけでなくコース注文でも送料が発生したのは不満でした。
- ・塩分やカロリーに配慮した献立であることを考えると妥当な価格ですが、送料が別途必要である点は気になりました。送料は地域により変わりますが、関東では1,000円前後で、まとめて注文すると1食あたりの実質負担が下がります。普段の食事を置き換える形で使うと価格は少し高く

感じることもありますが、健康面への配慮を優先するなら受け入れられる範囲の価格帯だと思います。

- ・安いプランでは一食600円ほどなので普通この価格ではお弁当は買えません。
- ・コストパフォーマンスを考えると割高なので、金額面においては高めだと感じました。
- ・1食あたりの価格はやや高めに感じましたが送料が無料であり食材費や調理時間を考えると妥当だと思いました。コスパは良く健康的な食事を手軽に楽しめる点を考えると納得できる料金でした。継続利用もしやすい価格設定だと感じました。
- ・自炊よりは高くなりますが、あれこれ買ったり調理、片付けの手間を考えると当然かなと思いました。
- ・1食あたり約700円前後(セット数による)という価格設定は、コンビニ弁当等と比較するとやや高めですが、管理栄養士が献立を監修している安心感と、調理や後片付けの手間が省けることを考えれば妥当な金額だと思います。送料が初回無料であったり、定期購入で半額になったりと、継続しやすい仕組みがあるのは助かります。ただ、毎日3食すべてを置き換えるには少しコスト負担が大きいため、私は平日の夕食のみなど、回数を工夫して利用しています。
- ・定期だと送料が無料になることもあります、食材の種類や量と作る手間を考えると、コスパは悪くないと思う。
- ・1食あたりの価格は安くはありませんが、栄養バランスや調理の手間が省けることを考えると妥当だと感じました。送料込みで考えるとやや高めではありますが、外食やコンビニ利用と比べると健康面の安心感があり、コスパは悪くないと思います。
- ・やや高いのでやめてしまった。
- ・クーポンとかがないのは残念だし、初回注文や定期便なら送料無料なのに単品なら送料負担だから、1回試しても良いかも。1食700円台だから。
- ・1食あたりの単価は約600円?700円程度で、管理栄養士が献立を考えている手間を思えば妥当な金額だと感じます。しかし、定期購入以外だと送料が発生してしまうため、1回あたりの支払い額で見ると少し高く感じてしまうのが本音です。まとめ買いをすれば単価を抑えられますが、冷凍庫のスペースをかなり占領してしまうのが悩みどころでした。ただ、自炊の手間や栄養計算のストレスがなくなることを考えれば、コスパは悪くないと思います。
- ・1食あたりの価格は一般的な外食より少し高めですが、栄養バランスや手間を考えると納得の範囲です。送料もまとめて購入すれば割安になり、健康管理のコストとしては妥当だと感じました。量や味を考えると、コスパも十分満足できるレベルです。
- ・容器がやや場所をとるサイズ感であり、一食が少し少ないかなと思う。料理の内容自体は良いがそのへんは気になるところです。
- ・味や質が良いので仕方がないとは思うのですが、1食あたりの価格はけっこう高いと感じます。
- ・コストパフォーマンスを考えると割高なので、金額面においては高めだと感じました。

・一食当たりにすると600円ほどになるので作る手間を考えるととても経済的です。

■ 総括

味に関しては、塩分や糖質を抑えた制限食でありながら、出汁や素材の旨味を活かしたやさしい味付けが評価されており、「薄味でも物足りにくい」「冷凍とは思えない」といった声が多く見られました。和洋中のメニュー構成や彩りの良さも支持され、子どもや高齢者にも食べやすい点が特徴です。一方で、濃い味やボリュームを求める層には控えめに感じられる傾向があります。

金額面では、1食あたり600～700円前後を「やや高め」と感じる意見があるものの、管理栄養士監修による栄養設計や調理・買い物の手間削減を含めた価値に納得する利用者が多い結果となりました。送料や利用頻度による負担感はあるものの、健康管理を重視する人にとっては妥当な価格帯と評価されています。

制作:ハピネスマガジン