

## 【メディミール | 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「メディミール」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	メディミールの利用者満足度調査
アンケート対象者	メディ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	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:57%
- ・男性:43%

#### ● 年代

- ・20代:17%
- ・30代:47%
- ・40代:23%
- ・50代:13%
- ・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:30%
- ・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):53%
- ・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:3%

### ■ 満足度集計(5段階評価)

#### 【味の満足度】

- ・非常に満足:10% ・満足:66% ・普通:17% ・不満:7% ・非常に不満:0%

#### 【金額の満足度】

- ・非常に満足:13% ・満足:13% ・普通:67% ・不満:7% ・非常に不満:0%

#### 【総合満足度】

- ・非常に満足:17% ・満足:56% ・普通:20% ・不満:7% ・非常に不満:0%

【総合評価平均値】:3.83 / 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

・濃すぎず薄すぎず、素材の味がしっかり残っているので、毎日食べても飽きにくいバランスになっていると感じました。

・全体的に家庭的でやさしい味付けだと感じました。塩分やカロリーが調整されているため、濃い味を好む方には物足りなく感じるかもしれませんが、高齢の家族にはちょうど良かったです。主菜だけでなく副菜も含まれており、栄養バランスを意識して作られている点が伝わりました。メニュー数も一定数あり、毎日続けても極端に飽きることはありませんでした。ただし、揚げ物系はやや水分が出やすく、食感が落ちると感じるがありました。

・正直、最初は「制限食って味気ないのかな」と思っていたのですが、メディミールは予想以上に食べやすかったです。薄味だけど素材の風味がしっかり感じられて、体に優しい味付けという印象です。1食の量も無理なく食べられるちょうどよさで、食べ終わった後に胃もたれしません。毎回、魚や肉、野菜の組み合わせが変わるので、制限食でも飽きずに続けられます。

・制限食ながら味付けがしっかりしていて「健康食＝薄味で物足りない」というイメージを覆す内容でした。旬の魚や野菜のおかずがバランスよく、素材の味が活きており、家庭料理に近い味わいで毎回楽しめました。飽きにくく、落ち着いた美味しさが良かったです。

・管理栄養士による献立作成と調理をしているので、栄養バランスよく召し上がることができることです。

・味付けは薄すぎずバランスが良いです。コースが豊富で充実していると思います。

・偉人が進めてくれたのですが味は宅配業者の中でも一番の美味しさでしたし種類も多く飽きがこないです。

・高齢者にも丁度良い量と柔らかさで問題なく継続できました。

・味付けは全体的にちょうど良く塩分や脂質も控えめで健康面を意識できました。メニューのバリエーションも豊富で飽きにくく量も適量で満足です。ただ一部の料理は少し味が薄く感じるがありました。

・かなり健康に特化したサービスなので塩分などもめっちゃ控えめな感じになっているのかなと思ったら、本当に普通に美味しい味わいでびっくりしました。家庭的な料理が多くヘルシーさを強く実感できてとても美味しいです。

・全体的に味付けが控えめで、健康食としては十分満足できるレベルでした。特に魚料理や煮物は塩分が抑えられているのにしっかり味があり、飽きずに続けられました。メニューのバリエーションも豊富で、和洋中がバランスよく入っているため、毎日食べても単調になりにくいです。量はやや少なめですが、ダイエット目的だったのでちょうど良いと感じました。冷凍でも解凍後の食感が崩れにくく、他の宅食サービスより丁寧に作られている印象でした。

・バリエーションは、似たようなメニューが多い。

・塩分やカロリーが控えめだからか、全体的に味が薄く、1日の中で一食を置き換えるくらいなら問題ないが、それ以上だと味にメリハリがなく飽きてしまう。量も少なめで、ゆっくり食べないとすぐに終わってしまうのが残念だった。

・メニューの指定ができないので、好き嫌いや好みに合わないこともあります。量はメインに関して少なく、ボリュームがないです。副菜は3品くらいですが、少食向けだと感じました。

・普通においしいですが、量がもう少しあると嬉しいです。

・健康目的で利用しました。最初は制限食なので薄味を想像していましたが、鶏肉の照り焼きや白身魚の煮付けは出汁が効いていて物足りなさは感じませんでした。副菜もひじき煮や野菜の和え物など種類が多く、見た目の彩りも良かったです。量は男性だと少し軽めですが、全体的には満足しています。

・健康診断で数値を指摘されたのを機に、糖質制限のプランを利用し始めました。制限食は味が薄いイメージがありましたが、メディミールは出汁や香辛料がうまく使われていて、満足感が非常に高いです。特に魚料理は身がふっくらしていて、冷凍とは思えないクオリティでした。副菜の種類も豊富で、飽きずに続けられています。ただ、成人男性には少しボリュームが物足りないかもしれません。

・良いです。しつこい味付けはなく、素材の旬な味わいが楽しめて好ましい。

#### ■ 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

・決して激安ではないけれど、食事の質や栄養管理の手間を考えると、納得できる価格帯と思いました。

・制限食としては妥当な価格だと感じました。管理栄養士が監修している点や、買い物や調理の手間が省けることを考えると、一定の価値はあると思います。ただし、送料が別途かかるため、注文数が少ないと割高に感じやすいです。まとめて注文することでコスパは改善しますが、冷凍庫の空き容量を考える必要があり、その点は少し不便に感じました。

・メディミールは1食あたりの価格が少し高く感じますが、栄養バランスが整った制限食を手軽に食べられることを考えると、納得できるコストだと思います。まとめて注文すれば送料の負担も少なく、外食やお弁当の買い出しにかかる手間や時間を考えると十分に合理的です。忙しい平日でも、健康に配慮した食事を手軽に確保できる点で、価格以上の価値があると感じます。

・1食あたりの基本価格はセット数によって変わりますが、まとめて注文すると600円台前半～700円台程度です。自炊と比べるとやや割高に感じる面もありますが、栄養バランスを考えた食事を時短で用意できるメリットや、管理栄養士監修という安心感を考えると「妥当」な価格だと思います。

・自分にあったコスパ面において満足した金額で召し上がることができることです。

・リーズナブルなサービスに比べると安くありませんが、健康を考慮したメニューで適正だと思います。

・600円～750円といった所ですが今のご時世この内容では安いと感じています。

・一食あたりは500円ほどでこれだけのものは簡単には作れないです。

・1食あたりの価格は宅配食としては標準的で決して高くはありません。しかし送料がかかる場合は負担に感じることもありました。全体的には価格に見合った品質と感じました。

・コスパはめちゃくちゃいいです。1000円以内でここまで充実したメニューを宅配してくれるなんて助かります。栄養面の配慮がなされてこの値段だったら大満足ですね。

・1食あたりの価格はやや高めですが、栄養バランスが整っていることや調理の手間が省けることを考えると納得できる範囲でした。送料がもう少し安ければ続けやすいと思います。まとめ買いをすると割安になるので、週単位で利用する人には向いていると感じました。コスパは「非常に良い」とまでは言えませんが、健康管理を重視する人には十分価値があると思います。

・出来合いやテイクアウトして買うよりは安いです。

・カロリーや塩分を考えて作られているものの、量が少なく野菜がメインであることを考えると、高いと思った。

・割引クーポンが表示されるから、初回ならリーズナブルです。ただ、初回注文時のみ送料無料だったり、コスパは良いとはいえないです。

・続けるには高かったです。

・1食あたり700円前後なので自炊と比べると高く感じますが、買い物や調理の手間が省ける点は助かりました。他の宅食サービスとも比較しましたが、管理栄養士監修で栄養バランスが考えられている点を見ると妥当な金額だと思います。ただ送料がもう少し安いと続けやすいです。

・1食あたり約600円?700円程度なので、スーパーのお惣菜や自炊と比べると決して安くはありませんが、管理栄養士が計算した栄養バランスを自分で整える手間を考えれば、妥当な金額だと感じています。ただ、送料が別途かかる(定期コースなら半額になりますが)ため、月々のコストとしてはそれなりに負担になります。もう少し送料無料の条件が緩いと、より頻繁に注文しやすいなと感じるのが正直なところです。

・決して安くはないが、内容からすればそれで妥当な範囲ではある。

## ■ 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高く評価されており、「健康食＝物足りない」という印象を覆すとの声が多く見られました。魚料理や煮物など和食系を中心に、冷凍とは思えないクオリティや食べやすさが支持されています。一方で、濃い味を好む人や食べ応えを重視する層にはやや控えめに感じられる傾向もあります。

金額面では、1食あたり600～700円前後を妥当と捉える意見が多く、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コストパフォーマンスに納得感が見られました。送料

や単発利用時の割高感是指摘されるものの、定期購入やまとめ買いを活用することで、健康管理を重視する層にとって継続しやすい価格帯と評価されています。

制作:ハピネスマガジン