

【GREEN SPOON | 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「GREEN SPOON」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	GREEN SPOONの利用者満足度調査
アンケート対象者	GREEN SPOON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2月5日
アンケート調査地域	日本

■回答者属性

●性別

- ・女性:67%
- ・男性:33%

●年代

- ・20代:13%
- ・30代:40%
- ・40代:30%
- ・50代:17%
- ・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:40%
- ・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):43%
- ・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:7%
- ・友人・知人やSNSなど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:20% ・満足:70% ・普通:7% ・不満:3% ・非常に不満:0%

【金額の満足度】

- ・非常に満足:7% ・満足:23% ・普通:47% ・不満:23% ・非常に不満:0%

【総合満足度】

- ・非常に満足:10% ・満足:70% ・普通:20% ・不満:0% ・非常に不満:0%

【総合評価平均値】: 3.9 / 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

・野菜が主役のメニューが多く、冷凍とは思えないほど素材の味がしっかり感じられました。味付けは全体的に優しめですが物足りなさはなく、スープやメインそれぞれに個性があり飽きにくいです。メニューのバリエーションも豊富で、健康志向の人には特に向いていると感じました。量はやや控えめなので、食事量が多い人には少し足りないかもしれません。

・とっても美味しいバリエーションも豊かです。量なども最適です。

・GREEN SPOONは野菜をたっぷり使った冷凍食が多く、素材そのものの味を感じられるヘルシーな味わいが特徴です。スムージーはフルーツと野菜の自然な甘みと酸味が程よく調和し、飲みやすいと評判です。一方、味付けは健康志向でやや薄めなので、濃い味が好きな人には物足りないこともあります。無添加・管理栄養士監修といった安心感も支持されており、「レストラン級」と感じるとの声もあります。

・冷凍とは思えない本格的な味で満足できた。

・味は美味しいかったです。

・オリジナリティーのあるメニューで、味も好みです。デザインもオシャレで、気分が上がります。

・野菜が主役のメニューが多く、冷凍とは思えないほど素材の食感や味がしっかりしている。味付けは全体的に優しめですが、その分素材の旨みを感じられ、健康志向、食事制限の人には合っていると思います。

・健康志向な感じがすごく伝わる薄味でとにかく優しい印象でした。辛味成分などは特に無くて安心感もありますし、食べていくうちに美味しさを自然と感じられました。

・おかず・スーププランを購入しました。一番美味しいのは炭火焼きハンバーグで濃厚で美味しいかったです。量も丁度良かったです。きのことほうれん草のリゾットも寒い今の季節に温まり美味しいかったです。味はどれも好みでした。

・自宅で作る味に近いし、メニューのバリエーションも豊富で食事が楽しい。

・まろやかな豆乳と白味噌の優しい味わいに野菜の甘みを感じたことです。

・味にはバリエーションがあると思います。特にお気に入りなのは洋食 特製ウスターソースの野菜たっぷりトンテキです。量もちょうどいいです。

・とにかく野菜が大きく、冷凍とは思えないほどシャキシャキとした食感が残っていることに驚きました。特に「西京味噌の野菜スープ」や「ハンバーグ」などは、具材がゴロゴロ入っていて食べ応えがあります。味付けも薄すぎず、ハーブやスパイスが効いた本格的なカフェごはんのようなクオリティで、満足度は非常に高いです。男性としては少し量が控えめに感じますが、野菜をしっかりと摂っているという実感が得られます。

- ・自分ではなかなか作らなそうなものとか、バリエーション豊富で食事が楽しくなる。
- ・GREEN SPOONは野菜中心のヘルシーなメニューが豊富で、味も野菜の旨味が感じられて美味しいと感じました。特にスープやスムージーは種類が多く、飽きずに楽しめました。また、具材が大きめで食べ応えもあるので満足感があります。ただし、味付けが全体的にあっさりめで、濃い味が好きな人や好みがはっきりしている人には少し物足りないかもしれません。冷凍食品ながら、調理後に食材の食感がしっかりしている点も良かったです。
- ・全体的に野菜の素材感がしっかり感じられ、冷凍食品にありがちな水っぽさや味の単調さが少ない点が良いと感じました。スープやメインディッシュは香辛料やハーブの使い方が工夫されており、外食に近い満足感があります。一方で、メニューによってはやや量が控えめに感じるものもあり、主食を別で用意する必要があると感じる場面もありましたが、健康志向のサービスとしては納得できる範囲です。
- ・冷凍弁当ですが、野菜がクタクタだったり、水っぽかったりすることがなくて、食感がしっかり残っているところが良かったです。また、自分ではできなそうな難しい多国籍料理が作れるのは乐しかったです。
- ・味付けがとてもよく、食べやすい。メニューのバリエーションも多いので飽きずに継続できそうです。
- ・香辛料が多めなのですが、私はそういうのが好みなので味には満足しています。ただボリュームはそれほど多くないので、料理全体で評価すると普通程度に留まりました。
- ・けっこう野菜がゴロッとたくさん入っていて、ボリュームもあるので食べ応えがあるし、味も冷凍とは思えないくらい美味しい。
- ・高齢者一人当たりの摂取すべき野菜の分量がきちんと献立に盛り込まれていたところがよかったです。
- ・冷凍なのにとてもおいしくて驚きました。お野菜のシャキっとした食感が残っていて感動です。バリエーションは豊富で飽きにくいです。ボリュームは物足りなく感じました。
- ・野菜が大きめにカットされていて、冷凍食品でも食感がしっかり残っている点が良いと感じました。スープやメイン料理は素材の味が分かりやすく、味付けも濃すぎないので食べやすいです。和風から洋風までメニューの幅があり、自分では作らないような組み合わせを楽しめました。量は軽めなので、昼食や夜食としてちょうど良い印象です。
- ・ボリュームは若干物足りないですが、濃い味が好きな自分でも十分に満足できる味わいがあり大変美味しいです。また、和食はもちろんガパオなど海外料理もあり家庭ではなかなか作れないメニューまで様々なので、バリエーション豊富で全く飽きないです。
- ・味は美味しく、メニューもジャンルも広いので、嬉しいと感じました。
- ・冷凍とは思えないほど野菜の味がしっかりしていて、全体的に満足しています。特にスープは具材が大きめで食べ応えがあって、忙しい日の昼食に丁度良かったです。味付けも濃過ぎず薄過ぎず、家庭料理に近い優しい味で続けやすいと感じました。種類も多くて、飽きずに選べるの

が良かったです。でも、メニューによっては少し癖のある味のものもあって、好みが分かれるかもしれません。量は軽めなので、しっかり食べたい日は少し物足りない事もありました。

・仕事や家事で忙しい日の食事として利用していましたが、全体的に味はしっかりしていて、冷凍とは思えないほど野菜の食感が残っている点が気に入っています。特にスープ系は具材が多く、満足感がありました。ただ、メニューによっては味付けが少し単調に感じることもあり、もう少しバリエーションが増えると嬉しいです。量については、私にはちょうど良いのですが、しっかり食べたい日には少し物足りない事もありました。とはいえ、忙しい日の「あと一品」や自分のための軽い食事としてはとても便利で、罪悪感なく食べられる点が魅力だと感じています。

・レンジ加熱で調理するタイプだからか、具材やスープ自体の味を味わうタイプのものは、えぐみがあったり旨味を感じにくく、逆にポタージュ系の濃厚な食べるスープ系は美味しいと感じたが、単品だと夜食くらいの満腹度で、パンやご飯が必要になる量だった。

・とにかく野菜が大きくカットされていて、食べ応えがある点に驚きました。冷凍弁当にありがちな野菜のベチャつとした食感がほとんどなく、素材本来の味がしっかり楽しめます。

・味のバリエーションが多い。

■ 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

・1食あたりの価格は宅食サービスの中ではやや高めに感じますが、野菜の種類や品質、メニューの工夫を考えると納得できる範囲だと思います。送料がかかる点は少し負担ですが、まとめ買いをすると割安感があります。外食やコンビニでの無駄な買い物が減ることを考えると、健康管理も含めたコスパは悪くないと感じました。

・リーズナブルな値段でコスパも良いです。

・GREEN SPOONの価格は1食あたり約700~1,000円前後とやや高めですが、野菜や食材の質、栄養バランスを重視する人には納得感があります。定期ボックス(8~28食)では人数によって1食あたりの単価が下がり、まとめ買いでお得になりやすい仕組みです。送料もかかるので、冷凍庫の容量や消費ペースに注意が必要という声もあります。他の冷凍宅食と比べると同程度の価格帯ですが、質を重視する人向けのサービスと言えるでしょう。

・ボリュームに対して値段は高い。

・1食あたりのコスパは普通だと思います。

・美味しいと満足感はありますが、費用が高いのでリピートが厳しいです。

・1食あたりの価格は自炊や一般的な冷凍食品と比べるとやや高めに感じますが、栄養バランスが考えられており、買い物や調理の手間が省ける点を考えると納得できる範囲だと思います。

・送料とメニュー料金を合わせるとちょっとだけ高いという印象を持ちました。しかし、もし自分が同じ材料で作った場合ここまでおいしくはできないと思うのでそれを考えるとコスパ的には満足できますね。

- ・初回は1食あたり430円と購入しやすかったです。820円だとたまにしか注文出来ないのが正直なところです。ストックが欲しいので、また注文予定です。
- ・一食が高価で、外食と変わらない。送料もかかるので割高になり、まとめ買いをしようとすると冷凍庫を圧迫する。
- ・初回特典として保冷バッグもプレゼントされるのでお得で召し上がることがあります。
- ・ちょっとお値段が高めかなあと思います。
- ・1食あたり800円～900円程度になり、さらに送料もかかるため、宅食サービスの中では「高級」な部類に入ると思います。正直、毎日の夕食として使い続けるにはコストが重いと感じます。ただ、スーパーでこれだけの種類の野菜を揃えて調理する手間や、コンビニ弁当で済ませてしまう罪悪感を考えると、週に数回の「自分への投資」としては納得できる価格設定です。サブスクのスキップ機能が使いやすいので、調整しながら利用しています。
- ・高いとは感じず、妥当だと思った。
- ・1食あたりの価格は約700円～1,000円ほどと、一般的な自炊に比べるとやや高く感じました。ヘルシーさや利便性を重視するなら妥当な範囲ですが、長期的に毎日利用するとなると家計には少し負担がかかる印象があります。送料も別途かかるため、まとめて注文すると冷凍庫のスペースを取る点も悩ましいところです。ただし、定期購入プランでまとめて頼むと1食あたりの単価が下がり、コスパが改善するケースもあります。
- ・1食あたりの価格は一般的な冷凍弁当と比べるとやや高めだと感じましたが、国産野菜の使用や管理栄養士監修という点を考慮すると妥当な設定だと思います。送料がかかる点はやや負担に感じましたが、まとめて注文することで調整できました。外食を控える代わりとして利用する分にはコストパフォーマンスは悪くないと感じています。
- ・1食あたり900円くらいになると思うので、正直なところ他のとこと比べるとちょっと高い気がするので、毎日食べるというよりは、忙しいときのために利用していました。
- ・やはり頻繁に利用するとなると一食あたりの価格はお手頃だとは言えないかもしれません、便利さには代えられないので満足です。
- ・値段がそこそこ高いのと、配送料もけっこうするのでコスパという点で考えると微妙です。
- ・美味しいけど、1品あたりは結構高いのでコスパは良くないと思う。なので頻繁に取り入れるのは難しい。
- ・できればもう少しリーズナブルな価格で提供してくれれば幸いです。
- ・1食あたりの価格は正直やや高めに感じましたが、質を考えると安くも高くもないと思いました。
- ・1食あたりの価格はコンビニのお弁当と比べるとやや高めだと感じます。ただ、野菜の種類が多く、栄養バランスを考えなくてよい点は便利です。調理や後片付けの時間がほとんどからないため、忙しい日には助かります。送料がかかるので、まとめて注文しないと割高に感じやすい点は気になりました。

- ・1食あたりがコンビニのお弁当と変わらないくらいで更に送料もかかるので、正直コスパを考えると長くリピートするには気掛かりになっています。
- ・味が美味しいので、金額に対して満足感はあると思いました。
- ・便利さや栄養バランスを考えると妥当な価格だとは思いますが、やっぱり1食当たりの金額は少し高目に感じました。特に送料が加わると、まとめて頼まないと割高になってしまい印象です。もう少し手頃だと続けやすいのですが、忙しい時期や体調を整えたい時には助かるサービスなので、必要な時だけ利用する形で丁度良いと思いました。品質は良いので、コスパが悪いというほどではありませんが、日常的に使うには少し迷う価格帯だと感じています。ありがとうございました。
- ・1食あたりの価格は、忙しい日の“自分のための一品”として考えれば妥当だと思いますが、日常的に続けるには少し割高に感じました。特に送料が加わると、まとめ買いをしても全体の金額がそれなりになるため、コスパ面ではやや悩ましいところです。ただ、栄養バランスの良さや調理の手軽さ、野菜をしっかり摂れる点を考えると、時間をお金で買っていると思えば納得できる部分もあります。もう少し価格が抑えられるか、送料が軽減されると、より継続しやすいサービスになると感じました。
- ・一食あたりの金額を考えると、スープだけで食事としてのボリューム感に欠けることを考えると、高いと感じた。
- ・日常的に毎食利用するには少し贅沢かなと感じます。ただ、スーパーでこれだけの種類の野菜を揃えて調理する手間や、外食で同レベルの健康的なメニューを食べることを考えれば、妥当な価格設定だと思います。
- ・少し高く感じている。

■ 総括

味については、野菜の素材感を活かしたやさしい味付けや、冷凍とは思えない食感・クオリティが高く評価されており、健康志向の人や日常使いの食事として満足度の高い内容となっています。一方で、濃い味やボリューム感を求める人にはやや物足りなく感じられる場合もあります。金額面では、1食あたりの金額や送料を含めると「やや高め」と感じる声があるものの、食材の品質や栄養バランス、調理・買い物の手間が省ける点を踏まえると妥当と捉える意見が多数です。毎日利用するよりも、忙しい時期や健康管理を意識したいタイミングで取り入れることで、コストパフォーマンスの良さを実感しやすいサービスだと言えるでしょう。

制作:ハピネスマガジン