

# 【つくりおき.jp | 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「つくりおき.jp」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	つくりおき.jpの利用者満足度調査
アンケート対象者	つくりおき.jp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:73%
  - ・男性:27%
- 年代
  - ・20代:17%
  - ・30代:47%
  - ・40代:27%
  - ・50代:7%
  - ・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:61%
  - ・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):13%
  - ・筋トレやボディメイクのため:0%
  - ・家族(高齢者・子供など)の食事のため:13%
  - ・友人・知人やSNSなどでの評判が良かったから:13%

## ■ 満足度集計(5段階評価)

- 【味の満足度】
  - ・非常に満足:10% ・満足:69% ・普通:21% ・不満:0% ・非常に不満:0%
- 【金額の満足度】
  - ・非常に満足:0% ・満足:35% ・普通:48% ・不満:14% ・非常に不満:3%
- 【総合満足度】
  - ・非常に満足:10% ・満足:59% ・普通:28% ・不満:0% ・非常に不満:3%

【総合評価平均値】:3.73 / 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

・見た目が今風で、見た目だけで食欲をそそります。バリエーションもそこらへんの弁当屋さんよりも多めなので週の4日取り入れても全然飽きない。味は手作りには負けますが、とてもおいしいです。

・家庭料理に近い味付けで、濃すぎず薄すぎない点が良いと感じました。和食や洋食がバランスよく入っており、続けても飽きにくい印象です。量は男性にはやや控えめに感じる日もありますが、副菜まで含めると全体としては十分でした。冷蔵で届くため食感も保たれており、作りたてに近い雰囲気食べられる点良かったです。

・苦手なメニューが入っていると苦痛です。味付けは薄めです。

・量は2人程度なら満足できます。味もしっかりついているし、バリエーションもあるから飽きない。冷蔵だから味も落ちないです。

・居酒屋料理といった感じで、あまり健康的ではない

・自分では思いつかない味付けもあり、助かっている

・全体的に家庭料理に近い味付けで外食や冷凍弁当よりも優しい印象でした。濃すぎず薄すぎないため毎日食べても飽きにくいと感じました。和食系のおかずが多く、野菜もきちんと入っている点良かったです。量は成人男性だとやや控えめに感じる日もありましたが自分でご飯を調整すれば問題ありませんでした。作り置きとは思えないクオリティで、温め直しても味が落ちにくい点が満足です。

・バリエーションも多く、普段自分が作らない料理を食べることができて良かったし、味もすごく好きでした。量もしっかり入ってるので満足できました。

・バリエーションが豊かなので飽きずに継続できています

・一人暮らしの私にちょうどいい量の作り置きができる

・とにかく味が抜群に美味しかった印象です。健康的な食事を目指すサービスなので薄味のメニューが主なのかなと思ったら普通に味付けもしっかりしていて最高でした。中でもハンバーグのクオリティが本当に高いです。ソースの質が高くデミグラスソースの濃厚さがお米の美味しさを更に引き立たせます。

・つくりおき.jpのお料理は、全体的に家庭的でやさしい味付けが多く、毎日の食卓にそのまま出しても違和感がないところが気に入っています。濃すぎず薄すぎず、子どもと一緒に食べられる味が多いのも助かりました。メニューのバリエーションは週によって当たり外れがあるものの、和洋中がバランスよく入っている印象です。量については、副菜がもう少し多いと嬉しいと感じる週もありましたが、主菜はしっかりボリュームがあり満足できました。全体として、忙しい平日に「そのまま出せる安心感」が大きく、利用して良かったと感じています。

・主菜と副菜のバランスが良く、家庭料理に近い味付けで食べやすいです。例えば煮物は出汁がしっかり効いていて、自分で作るよりも優しい味だと感じました。冷蔵なので野菜の食感が残っており、温めるだけでも美味しく食べられます。量も大人一人でちょうど良く、足りないと感じることはありませんでした。

・健康的な食材が多くて嬉しい 味も普通に美味しい 全然大味ではない

・高齢の母のために注文をさせていただきました。薄味派であることもあったのですが、母にとっては少し塩分が多く感じたようです。

・全体的に家庭の味という感じで、優しくほっとする味付けが多いのが好印象でした。野菜も摂取できるので、自分で作るご飯の味に飽きたけど外食やコンビニご飯は栄養が偏るため控えたい時にオススメです。

・味付けのバランスが良くて美味しいです。メニューも豊富なので、飽きません。

・家庭料理に近い優しい味付けで、全体的に食べやすいと感じました。外食や冷凍弁当のような濃い味ではなく、だしや素材の味を活かしたメニューが多い印象です。和食中心で野菜のおかずも多く、自分ではなかなか作れない副菜が入っているのは嬉しかったです。量は大人2人で分けてちょうどよい日が多く、少食なら余ることもありました。派手さはありませんが、日常使いには十分満足できる内容だと思います。

・美味しい

・優しい味で、体に良い味だとは思う

・メニューが豊富で飽きがない。

・バリエーションは豊富なので飽きが来ないです

・味は悪くなく高齢者にも食べやすい量や柔らかさで満足しています。

・全体的に薄味ベースであり、整った家庭の味なので自分としては食べやすかったです。

・全体的に家庭で作る料理に近い、優しく落ち着いた味付けだと感じました。濃すぎず薄すぎず、子どもから大人まで食べやすい味付けで、毎日の食事として無理なく続けやすい点が良いかったです。和食中心のメニュー構成も安心感があり、野菜料理がしっかり含まれている点に満足しています。一方で、外食のようなインパクトのある味を求める方にはやや物足りなく感じる場合もあると思いました。

・やや薄味にはなっていますが、ダシが効いてることもあり美味しいです。

・我が家にとっては、少し味が濃く感じた。量はとても良かった。

・味付け自体は、市販のお惣菜と違って、薄すぎることも濃すぎることもなく、一品あたりの食材も多く使われており、家庭料理の延長という感じでそれなりに美味しい。ただ、量が少なめなので、一品二品付け足すことを前提としているように感じた。

・家庭的な味付けでありながら、自分ではなかなか作れない多品目のおかずが届くのが非常に嬉しいです。冷凍ではなく冷蔵が届くため、野菜のシャキシャキ感や煮物の染み込み具合が自然です。バリエーションも毎週異なり、メインと副菜のバランスが良いので飽きが来ません。

■ 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

・どんどん家族も増えていて、食べる量が増えてきているのももう少し安いほうが嬉しいです。

・自炊と比べると一食あたりの金額は高めですが、買い物や調理、後片付けの手間を考えると妥当だと感じました。送料込みで考えると割安感は強くありませんが、時間をお金で買うという点では納得できる価格帯です。毎日利用するより、忙しい週だけ取り入れる使い方が合っていると思いました。

・ボリュームは結構あります。送料込みと考えたら妥当かも。

・1食あたり800円程度なのですが、好きなメニューが選べるわけでもないから、コスパは普通です。

・高すぎるのでやめる予定

・物価が高騰している時代なのである程度は仕方ないと思う

・自炊と比べると割高ではありますが、買い物や調理の手間が省けることを考えると妥当な価格だと思います。外食やコンビニ弁当が続くよりは健康面でも安心感があります。送料込みでまとめて届く点は分かりやすく良いですが一食あたりの金額だけを見ると少し高く感じる人もいます。忙しい平日限定で利用するなど使い方次第でコスパは良くなるサービスだと感じました。

・自炊の方がお金はかからないし、物価高なので金額は高いのはしょうがないけどもう少し安かったら続けやすいかなと思いました。

・値段は高いのでコスパは良くないです

・1ヶ月の食品の想定内なのでコスパがいい

・感覚として安い印象でしたね。一食あたりのメニューに対しての手間暇を考慮するとかなり安めに抑えてくれている気はしますね。

・つくりおき.jpは味や手間の削減という点ではとても助かるのですが、1食あたりの価格を考えると「もう少し抑えられると嬉しい」というのが正直なところですね。特に送料を含めると、外食ほどではないものの、日常的に利用するにはやや割高に感じる週もありました。ただ、買い物や調理の時間が節約できることを考えると、忙しい時期には十分に価値があるとも思います。コスパの感じ方は家庭の状況によって変わるかなと思います。

・1食あたりの価格は自炊よりは高いですが、買い物や調理、後片付けの時間が不要になる点を見ると納得できる金額です。コンビニ弁当と比べると野菜が多く、栄養面で安心感があります。食材を余らせて無駄にすることもなくなり、結果的に出費の管理がしやすくなりました。

・妥当かなという感じ

・買い出しも支度もすることなく手軽に食べられるという点で言えば安価な方かとも思いますが、1食あたりで考えると完全自炊よりは少しお高めなので中間評価とさせていただきます。

・普段は自炊をするので、そこと比較するとやはり割高感がありました。ただ、仕事が忙しい時期だけ利用するなど、メリハリをつけて使う分にはコスパは悪くないと感じました。

・自炊するよりも高くつくのが残念です

・1回あたりの金額だけ見るとやや高めに感じますが、まとめて数日分のおかずが届き、買い出しや調理の手間が減る点を考えると妥当かなと思いました。外食や総菜を頻繁に買うよりは、結果的に出費が抑えられることもありました。送料込みなのは分かりやすくて良いです。ただ、家族構成や食べる量によっては割高に感じる人もいると思うので、コスパは人を選ぶ印象です。

・割高だから

・安くはないけど、献立を考えたり買い物に行く負担を考えれば悪くはないかなとも思う。

・夕飯やランチに分けて使うのにちょうどいい量で、ちょっと最初は高いかなと思ったけど値段の割に重宝しました。

・金額は安いとは言えませんが自分で作るにも材料費はかかりますので

・金額は普通だと感じます。どこも安くないので仕方はありません。

・見た目より金額が高めであるのですが追加料金がかからないのでその分お得だと思ったからです。

・週単位で家族分のおかずがまとめて届くため、外食や個別に総菜を購入するよりも結果的に食費が抑えられたと感じています。1品あたりで考えると決して安価ではありませんが、調理や買い物にかかる時間、食材ロスの削減を考慮するとコストパフォーマンスは高いと思いました。送料込みの価格設定も分かりやすく、家計管理がしやすい点も評価しています。

・送料込みになっていて1食あたりの金額も外食に行くよりも割安で良いです。

・やはり自炊をする方がコスパが良いと思った。常に利用するのではなく、本当に忙しいことが予想されるときにだけ利用したいと思った。

・量や一日あたりの品数を考えると、高すぎるように感じる。ファミレスで食事した方がコスパがいい気がする。

・週1回の配送で約1万円前後の出費となるため、一見高く感じますが、買い物や献立作成や調理や片付けにかかる時間をすべてカットできることを考えると、タイムパフォーマンスは非常に高いです。

## ■ 総括

味については、家庭料理に近い優しい味付けが高く評価されており、出汁や素材の旨味を活かした和食中心のメニューは「毎日食べても飽きにくい」「冷蔵でも作りたて感がある」と好評です。一方で、外食のような濃い味や強いインパクトを求める人には、やや物足りなく感じられる場合もあります。

金額面では、自炊より割高と感じる声はあるものの、買い物や調理、後片付けの手間を省ける点を含めて考えると妥当と捉える意見が多く、忙しい時期に限定して利用することでコストパフォーマンスに納得しやすいサービスといえます。

制作:ハピネスマガジン