

【FitDish】アンケート 分析レポート

記事制作用／回答7件の集計・引用候補・掲載時の注意点

調査期間 2026/08/05 ～ 2026/08/24

有効回答 n=7

継続 5人 / 解約 2人

単独使用不可 (n=7) / カテゴリ調査と併用

△ 母数について（最初に必ず確認）

有効回答は7件です。1人あたりの重みが14.3%あるため、**この案件単独で「利用者の〇%」と書くことはできません。**

- 記事では割合ではなく**実数（7人中〇人）**で書く。
- 数値を出す場合は「当編集部アンケート（n=7）では」と母数を必ず併記する。
- 統計的な主張が必要な箇所は、宅食カテゴリ調査（n=63）の数値を使う。
- この7件が最も価値を持つのは**数値ではなく、属性付きの生の声（引用）**。

1. この案件でわかったこと

- 総合満足度の平均は4.14点（5点満点・n=7）で「満足」以上が6/7人（85.7%）、6/7人（85.7%）が「勧めてもいい／ぜひ勧めたい」と回答した。一方で「やや不満」も1人おり、全員が高評価というわけではない。
- 選定理由は「味が美味しそうだった」4人（57.1%）が最多で、「健康・栄養バランスが良さそうだった」が3人（42.9%）と同率2位タイ。さらに自由記述まで含めると5/7人（71.4%）が栄養・健康・高たんぱく等の文脈に言及しており、健康管理・体づくりが実際の利用動機になっている。
- 良かった点の自由記述では「時短・手軽さ」が6/7件（85.7%）で圧倒的に最多。次いで「栄養バランス・健康管理」3件（42.9%）で、「高たんぱく・低脂質のメニューが多く、ダイエット中でも安心して食べられる」（30代女性・一人暮らし）というダイエット層の具体的評価も1件得られている。
- 評価6項目で最も高いのは味・美味しさ（4.29点）、最も低いのはサポート・カスタマー対応（3.71点）。価格・コスパは4.00点で「他社より1食あたりの価格はやや高めだが味の満足度が高い」（40代男性）という価格納得型の評価が中心。
- 悪かった点は「メニューの品切れ・選べない」5/7件（71.4%）と「冷凍庫スペース・容器サイズ」3件（42.9%）の2点に集中。冷凍庫で困った経験が「たまにある」人は4/7人（57.1%）で、記事では事前の冷凍庫スペース確保を回避策として提示できる。
- スキップ・解約経験者5人のうち4人が「とても簡単だった（ネットで完結）」と回答した一方、1人（60代男性）は「かなり分かりにくかった」と回答。解約理由は「毎月は飽きるし支払いもきつい」「生活スタイルが変わり利用頻度が減った」の2件で、味・品質への不満による解約は0件だった。

2. 満足度スコア

最も高いのは「味・美味しさ」平均4.29点、最も低いのは「サポート・カスタマー対応」平均3.71点。（5段階評価・とても満足5点～とても不満1点）

評価項目	平均点	満足以上	不満	有効n
味・美味しさ	4.29	7人 (100.0%)	0人 (0.0%)	7
配送・使いやすさ	4.14	5人 (71.4%)	0人 (0.0%)	7
総合満足度	4.14	6人 (85.7%)	1人 (14.3%)	7
価格・コスパ	4.0	5人 (71.4%)	0人 (0.0%)	7
メニューの豊富さ	4.0	6人 (85.7%)	0人 (0.0%)	7
サポート・カスタマー対応	3.71	5人 (71.4%)	0人 (0.0%)	7

継続者と解約者のスコア差

評価項目	継続 n=5	解約 n=2	差
配送・使いやすさ	3.8	5.0	-1.20
総合満足度	3.8	5.0	-1.20
味・美味しさ	4.0	5.0	-1.00
価格・コスパ	3.8	4.5	-0.70
メニューの豊富さ	3.8	4.5	-0.70
サポート・カスタマー対応	3.6	4.0	-0.40

継続5人・解約2人と母数が小さいため、差は傾向として読む程度にとどめる。有意差として記事に書かない。

3. 選んだ理由・複数回答の設問

FitDishを選んだ理由（複数回答）



※複数回答のため合計は回答者数を超える。

4. 回答者プロフィールと利用状況



職業



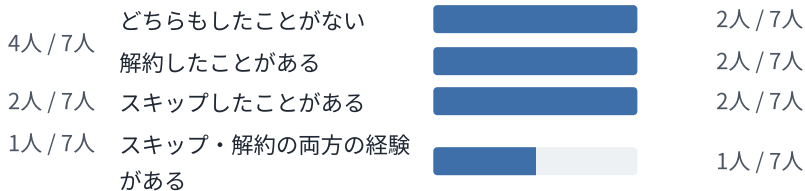
冷凍庫スペースの困りごと



家族構成



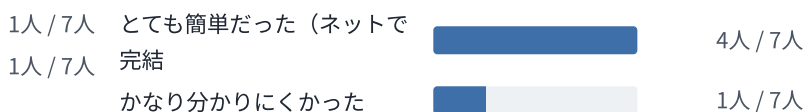
スキップ・解約の経験



利用期間



スキップ・解約手続きのスムーズさ（経験者ベース n=5）



5. 解約・離脱の理由

解約者2人の自由記述を分類した結果、最多は「価格・支払い負担」2人。



「毎月、毎月は飽きるし支払いもきつい」

User 148さん／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「数か月利用しましたが、生活スタイルが変わり、宅食を使う頻度が少なくなったため解約しました。サービス自体には満足しており、味や使い勝手に不満はありませんでしたが、必要なタイミングが減ったことでコストとのバランスが取りづらくなったのが理由です。」

tana0903さん／40代・男性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用6ヶ月～1年

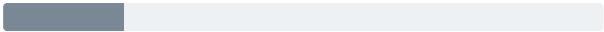
6. 自由記述の内容分類

良かった点

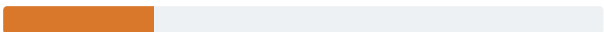
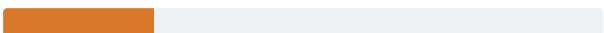


不満だった点



不満なし  1人/7人

検討者へのアドバイス

お試し・少量から		4人/7人
味・量の相性確認		3人/7人
忙しい人・共働きにおすすめ		3人/7人
初回割引を使う		2人/7人
冷凍庫スペース確認		2人/7人
公式サイトでメニュー確認		1人/7人
家族・親の食事にも		1人/7人

※1つの回答に複数の内容が含まれるため、合計は回答者数を超える。

7. 引用候補（原文のまま）

この案件で最も記事価値が高いのはここ。数値ではなく、属性つきの生の声をそのまま使う。

良かった点

「まず何といっても、帰宅してパウチのままレンジに放り込めるのが本当にラクです。疲れて帰ってきた日でも、お皿すら出さずにすぐ温かいおかずが食べられるのはありがたいですね。味付けも家庭的でホッとする美味しさですし、メニューの種類が多いので、家族みんなで『今週はどれにする？』と選ぶ時間が密かな楽しみになっています。レパートリーに悩むストレスが消えたのが一番の収穫でした。」

匿名/60代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用1〜3ヶ月

「FitDishを利用して良かったのは、何より手軽さと続けやすさです。冷凍庫から取り出してレンジで5〜6分温めるだけで主菜と副菜が揃い、洗い物も容器を捨てるだけで済むので、忙しい日の負担が大きく減りました。高たんぱく・低脂質のメニューが多く、ダイエット中でも安心して食べられる点も気に入っています。」

匿名/30代・女性・一人暮らし・利用1〜3ヶ月

「解凍してすぐ食べられる手軽さがとても便利で、忙しい日でも食事の準備がほとんど不要でした。レンジで数分温めるだけで主菜と副菜がしっかり揃い、栄養バランスを気にせず済む点が助かりました。和洋中のメニューが程よく入っていて飽きにくく、毎週選ぶのが楽しみになるサービスだと感じました。」

tana0903さん/40代・男性・夫婦+子ども（小中学生）・利用6ヶ月〜1年

「忙しい日の食事準備が楽になりました。冷蔵庫から出して温めるだけで食べられるので、料理をする時間がない時に便利です。味付けも家庭的で、野菜のおかずも取りやすく栄養バランスを意識できる点が良かったです。」

匿名/50代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3〜6ヶ月

「主に父の食事用に購入していましたが、朝に「今夜何が食べたい？」と聞き、そこから選択できるのが便利でした。」

匿名/50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用2年以上

「冷凍してチンするだけで食べられるから便利です、栄養バランスも良いし！」

User 148さん/50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3〜6ヶ月

不満だった点

「届いたときのダンボールと容器のサイズ感が思ったより大きくて、届いた日は冷凍庫のスペース作りで少しバタバタしました。我が家の冷凍庫はそれほど大きくないので、もう少しコンパクトに収納できるパッケージだとより助かるなと感じています。あとは人気のおかずがすぐに予定数に達してしまうことがあるので、もう少し在庫を多めにしてもらえると嬉しいです。」

匿名/60代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用1〜3ヶ月

「FitDishは便利で続けやすいサービスですが、いくつか改善してほしい点もありました。まず、容器が思ったより大きく、まとめて届く週は冷凍庫の1段がほぼ埋まってしまう。もう少し薄型の容器だと収納しやすく、続けやすいと感じました。また、人気メニューがすぐ品切れになり、選びたい週に希望のものを選べないことが何度かありました。」

匿名/30代・女性・一人暮らし・利用1〜3ヶ月

「容器が思ったより大きく、冷凍庫の一段がほぼ埋まってしまう、まとめ買いすると収納に困ることがありました。また、人気メニューが早めに品切れになる週があり、希望のものを選べないことが何度かありました。もう少し薄型容器や在庫の安定があると、より使いやすくなると感じました。」

tana0903さん／40代・男性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用6ヶ月～1年

「メニューによっては量が少なく感じることもあり、食べる量が多い人には少し物足りないかもしれません。また、好みではないメニューが届くこともあるため、もう少し選択肢が増えるとさらに利用しやすいと思います。」

匿名／50代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「人気メニューが品切れになることもあるので選べないときがありました。」

User 148さん／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「子どもには量が少ない」

しばたさん／30代・女性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用1～3ヶ月

検討者へのアドバイス

「FitDishはメニューの当たり外れが少なく続けやすいサービスなので、まずは初回割引のあるタイミングで試してみるのがおすすめです。いきなり大きなセットを頼むより、少量のプランで味や量、容器のサイズを確認してから自分に合うコースを選ぶと失敗しません。冷凍庫のスペースを事前に確保しておく、届いたときに慌てずに済みます。」

匿名／30代・女性・一人暮らし・利用1～3ヶ月

「毎日の献立を考えることから解放されるだけで、心の余裕が全然違いますよ。いきなりたくさん頼むのは不安だと思うので、まずは小さめのプランから試してみるのが安心だと思います。気になっているなら、一度公式サイトをのぞいて好みのメニューがあるか見てみるだけでも楽しいですよ」

匿名／60代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用1～3ヶ月

「初回割引がある期間に始めると、味や量の相性を確認しやすくおすすめです。まずは6食前後の少なめプランで試すと、冷凍庫の容量を圧迫せず負担なく続けられます。メニューの傾向もつかみやすく、自分の生活スタイルに合うか判断しやすいので、失敗しにくいと思います。」

tana0903さん／40代・男性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用6ヶ月～1年

「外食が多い方や料理の時間を減らしたい方にはおすすめです。まずは少ない量から試して、味や量が自分の生活スタイルに合うか確認すると失敗しにくいと思います。」

匿名／50代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「忙しい日共働きの家族だけでなく、両親の食事の世話を担っている人にもいいと思います。」

匿名／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用2年以上

「忙しくて家をあげられない人にオススメです。」

User 148さん／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「おいしいのでオススメ」

しばたさん／30代・女性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用1～3ヶ月

他社との比較

「以前は別の冷凍弁当サービスも利用していたのですが、そちらはお弁当箱のまま届くタイプだったので、冷凍庫でかさばるのがネックでした。FitDishはパウチや袋状のものが多く、ちょっとした隙間に立てて収納できるのがすごく便利です。味のクオリティも遜色ないですし、日々の使い勝手を考えるとこちらの方が自分のライフスタイルに合っていると感じています。」

匿名／60代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用1～3ヶ月

「FitDishは便利で続けやすいサービスですが、いくつか改善してほしい点もありました。まず、容器が思ったより大きく、まとめて届く週は冷凍庫の1段がほぼ埋まってしまう。もう少し薄型の容器だと収納しやすいと感じました。また、人気メニューがすぐ品切れになり、選びたい週に希望のものを選べないことが何度かありました。」

匿名／30代・女性・一人暮らし・利用1～3ヶ月

「他社より1食あたりの価格はやや高めですが、その分、主菜・副菜ともに味の満足度が高いと感じました。特に副菜の味付けが安定していて、全体のバランスが良い点は他社より優れていると思います。一方で、メニュー数は他社の方が多い場合もあり、目的や

好みに合わせて選び分けるのが良いと感じました。」

tana0903さん／40代・男性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用6ヶ月～1年

「冷凍タイプの宅食サービスと比べると、冷蔵で届くため食感や味の自然さが良いと感じました。ナッシュなどはメニュー数が多いですが、FitDishは家庭料理に近く、普段の食事として利用しやすい印象です。」

匿名／50代・男性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「他社のものを使用したことがないので、比較できない」

しばたさん／30代・女性・夫婦＋子ども（小中学生）・利用1～3ヶ月

「他社とくらべたらメニューもほうふで安い！」

User 148さん／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用3～6ヶ月

「他社と比較していないので、分かりません。」

匿名／50代・女性・夫婦二人暮らし（子どもなし）・利用2年以上

8. クロス集計

継続/解約 × 冷凍庫スペース

継続/解約	特に困っていない	たまにある（やりくりすれば入る）	
継続		3	2
解約		0	2

継続/解約 × 他人に勧めたいか

継続/解約	勧めてもいい	どちらでもない	ぜひ勧めたい	
継続		4	1	0
解約		1	0	1

各セルの人数が1桁のため、「今回の回答では」と限定して扱う。比率にしない。

9. 掲載時の注意

共通ルール

- 有効回答は7件。割合ではなく実数（7人中○人）で書き、母数と調査主体を必ず明記する。
- 調査概要（実施主体：飲食のコンシェルジュ編集部／方法：インターネットアンケート／期間・有効回答数）を記事内に記載する。
- 回答は自己申告で、利用時期にばらつきがある。味やサービス内容の記述は回答時点の感想である旨を注記する。
- 料金・送料・プラン内容・解約手順は本アンケートの調査対象外。公式サイトで確認し、確認日を明記する。
- 「必ず」「絶対」等の断定表現は使わない。
- 悪い口コミは隠さず掲載し、必ず対処法とセットにする。

この案件固有の注意（データ品質）

- n=7（有効回答7件）と極めて少数。単独記事の根拠データとしては使用不可で、カテゴリ横断調査（宅食13案件）との併用が前提。割合表記は必ず実数（○人中○人）を併記すること。
- 「現在も継続利用していますか？」は自由記述のため、テキストから継続/解約を判定した（継続5・解約2）。設問が選択式でないため判定に解釈が入る点に注意。
- 選択式の「スキップ・解約の経験」と自由記述の内容が矛盾する回答が2件ある（「どちらもしたことがない」を選択しながら本文で解約に言及／「解約したことがある」を選択しながら継続中と記載）。引用時は自由記述側の記載を優先し、選択肢の集計は参考値として扱うこと。
- 1件（30代女性・一人暮らし）は「他社と比較した感想」欄に「悪かった点」とほぼ同一の文章が入力されており、他社比較の集計からは実質的に除外が必要。他社比較に答えたのは実質2件のみ。
- 「スキップ・解約手続きのスムーズさ」は経験者ベース（n=5）で集計。未経験者の「したことがない」は分母から除外した。
- scale_by_status では解約者（n=2）の平均点が継続者（n=5）を全項目で上回る逆転が起きている。解約2件がいずれも「サービスには満足だが価格／生活変化で離脱」というタイプのため。母数が2しかなく、記事内でスコア差として提示するのは不可。
- FitDishは冷蔵で届く点を評価する回答（50代男性）と、冷凍庫のスペースに言及する回答が混在しており、回答者が商品形態を正確に把握していない可能性がある。記事化の際は現行のお届け形態を公式で必ず再確認すること。
- 「2年以上利用」の回答が1件あるが、FitDishのサービス開始時期との整合は未検証。引用時は利用期間の表記を避けるか、要確認扱いとすること。

不足しているもの（追加取材の提案）

- **実食レビュー写真**：パッケージ、加熱前後、実際の盛り付け。アンケートで指摘された点を編集部で検証すると、悪い口コミへの回答になる。
- **収納の実測写真**：一般的な冷凍室に何食入るかを撮影。冷凍庫スペースはどの案件でも上位の不満。
- **1食あたり実質価格の試算**：本体価格＋送料÷食数を、お試し時と通常時の両方で。
- **解約・スキップ画面のスクリーンショット**：手続きでつまづく層への直接的な回答になる。
- **やすひさてっぺい氏コメント**：協会代表としての監修コメントを味の評価パートに配置。

出典：本レポートの数値はすべて「【FitDish】を利用したことがある方へのアンケート」（飲食のコンシェルジュ編集部実施／インターネットアンケート／2026/08/05～2026/08/24／有効回答7件）の集計によります。

作成：飲食のコンシェルジュ編集部（一般社団法人 日本唐揚協会）／作成日 2026年8月31日