

宅食サービス 利用者63人アンケート 調査レポート

冷凍弁当・調理済み宅配を使った63人に聞いた、選んだ理由・良かった点・不満点・続かなかった理由

調査期間 2026年8月5日～8月26日 有効回答 n=63 調査手法 インターネットアンケート 実施 飲食のコンシェルジュ編集部

1. 調査結果サマリー：わかった5つのこと

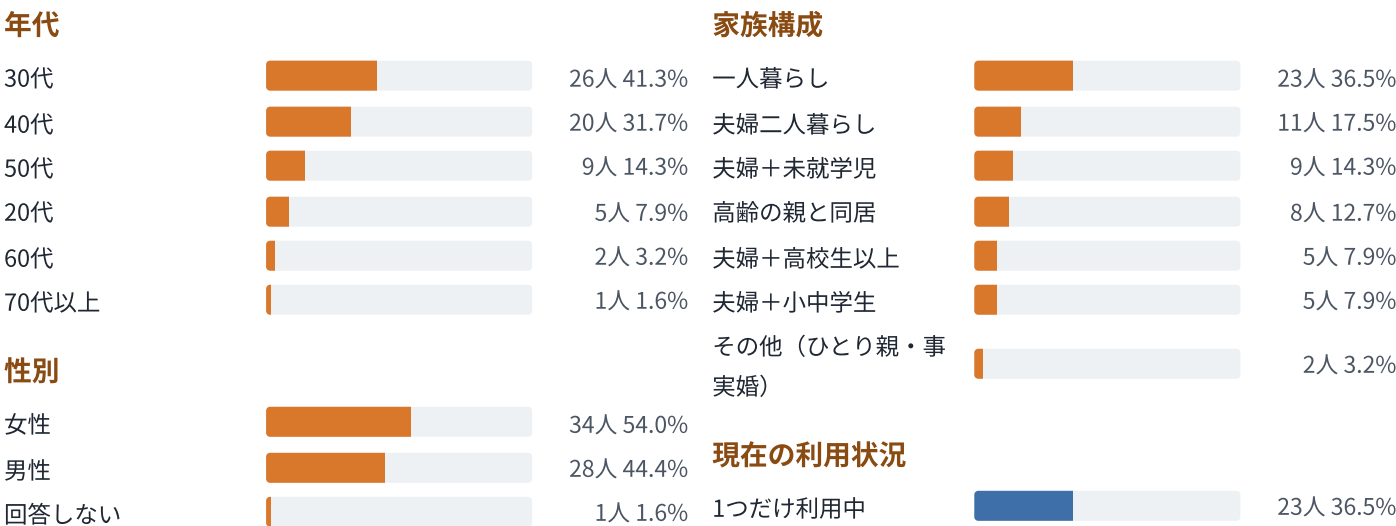
宅食に一番求められているのは「味の美味しさ」38.1%で、価格の安さ（22.2%）や健康・栄養バランス（22.2%）を上回った。一方で支払える上限は1食700円までが68.3%。この「味は求めるが700円は出せない」というねじれが、宅食が続かない最大の構造的な理由になっている。

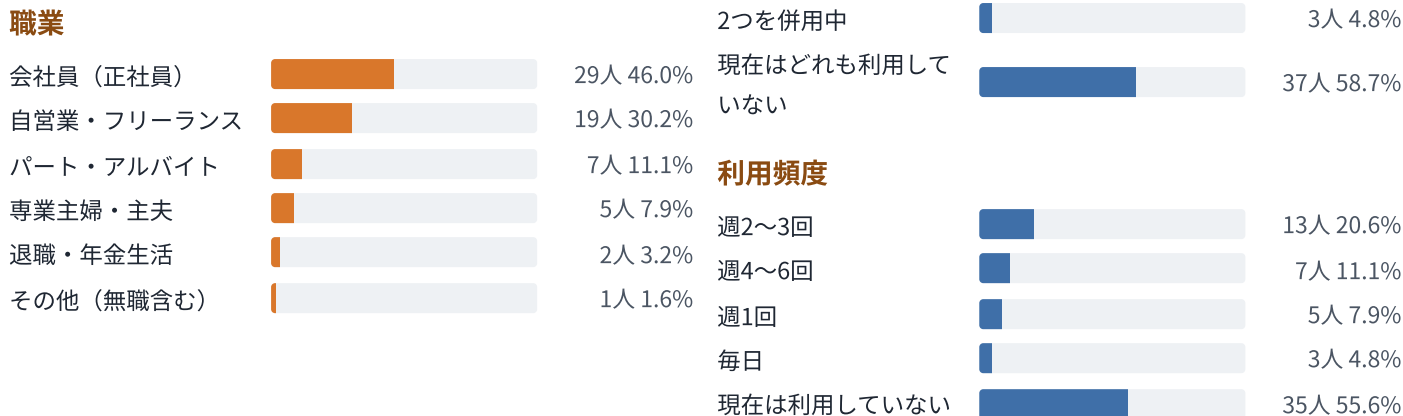


- 求めるものは「味」、しかし出せるのは「700円まで」。一番求めるものは味38.1%だが、支払上限は500～700円が42.9%で最多、700円以下が合計68.3%。価格と味の期待値が噛み合っていない。
- 予算700円が継続の分かれ目。1食700円以上出せる層の継続率は60.0%（12/20人）。700円未満の層は32.6%（14/43人）と、およそ1.8倍の差がついた。
- 始めた理由は健康ではなく「忙しさ」。きっかけの1位は「仕事や家事が忙しくて自炊が難しくなった」38.1%。健康・ダイエット目的は11.1%にとどまる。
- 冷凍庫問題は宅食カテゴリ全体の課題。冷凍タイプ利用者55人のうち74.5%が困った経験あり。11.1%（7人）はセカンド冷凍庫を買い足していた。
- 不満の中身は「冷凍庫」「味」「飽き」の3つ。不満の自由記述で最も多いのは冷凍庫スペース28.6%、次いで味・食感27.0%、飽き・マンネリ17.5%。価格への不満は11.1%と、実は多くない。

2. 回答者プロフィール（n=63）

回答者の中心は30～40代（73.0%）の会社員・フリーランス。世帯は「一人暮らし」36.5%が最多で、子育て世帯30.2%、高齢の親と同居12.7%が続く。宅食の需要が单身・子育て・介護の3方向に分かれていることがわかる。

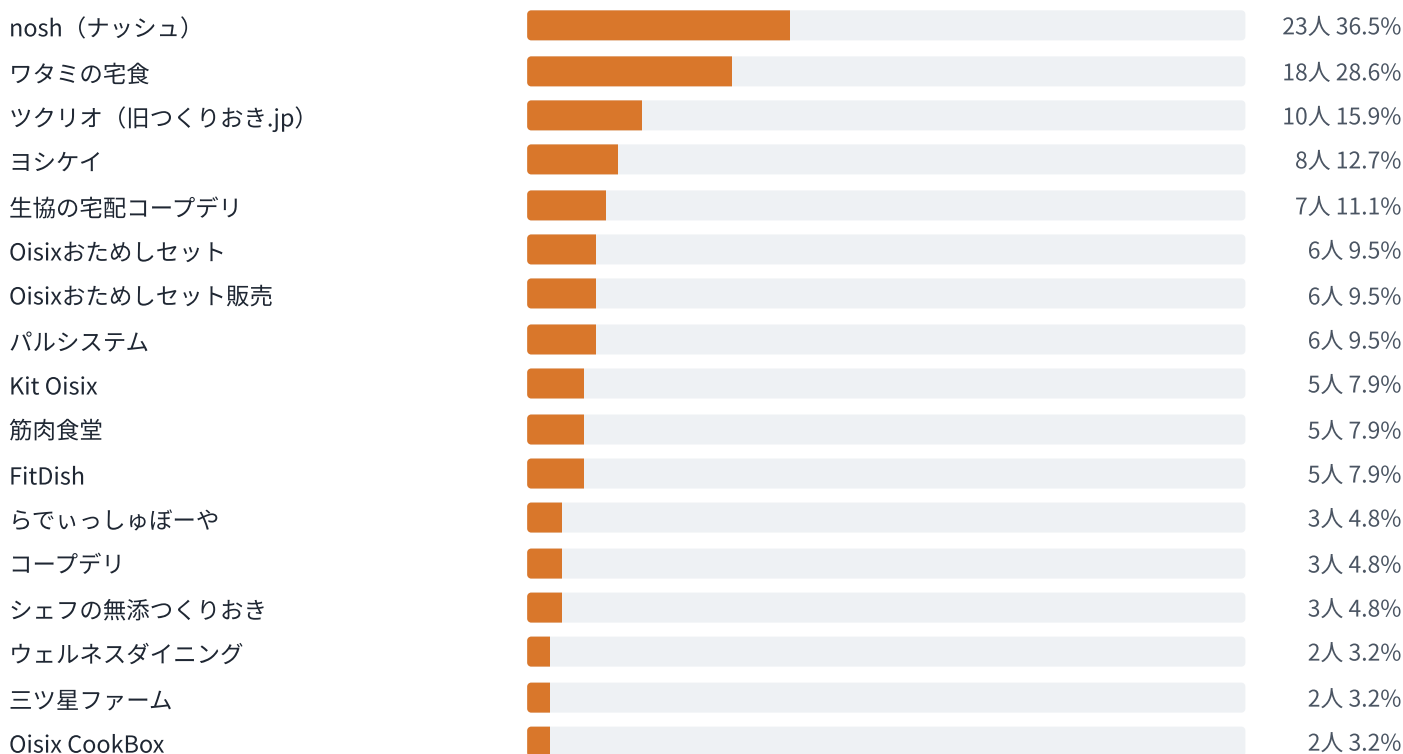




※「現在も利用しているサービス数」と「利用頻度」の回答には2件のずれがある。ここでは前者を継続・離脱の判定に用いている。

3. 利用経験のあるサービス（複数回答）

利用経験の1位はnosh（ナッシュ）36.5%、2位はワタミの宅食28.6%で、この2社が突出している。1人あたりの利用経験は平均2.00社で、39.7%が2社以上を試している。読者は1社を選ぶのではなく、比較して乗り換える前提で情報を探している。

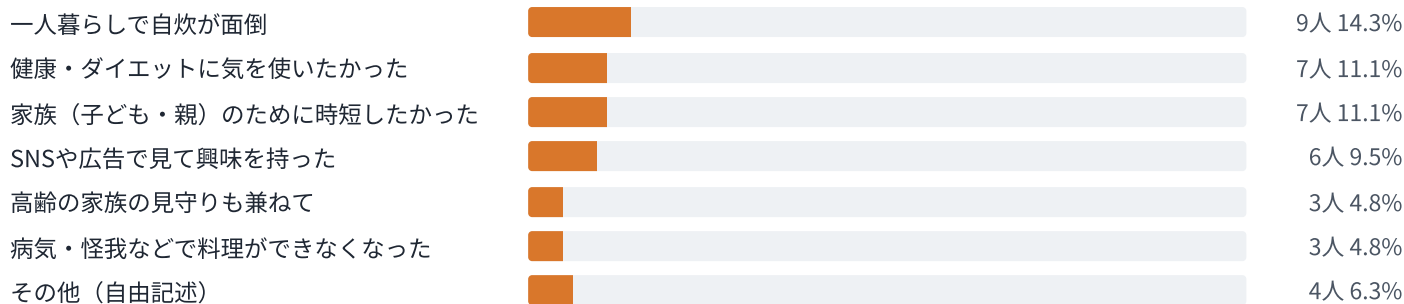


※選択肢に「Oisixおためしセット」と「Oisixおためしセット販売」、「生協の宅配コープデリ」と「コープデリ」が別々に用意されていたため、同一サービスが分かれて集計されている。合算する場合は重複回答の可能性に注意。

4. なぜ宅食を使い始めたのか

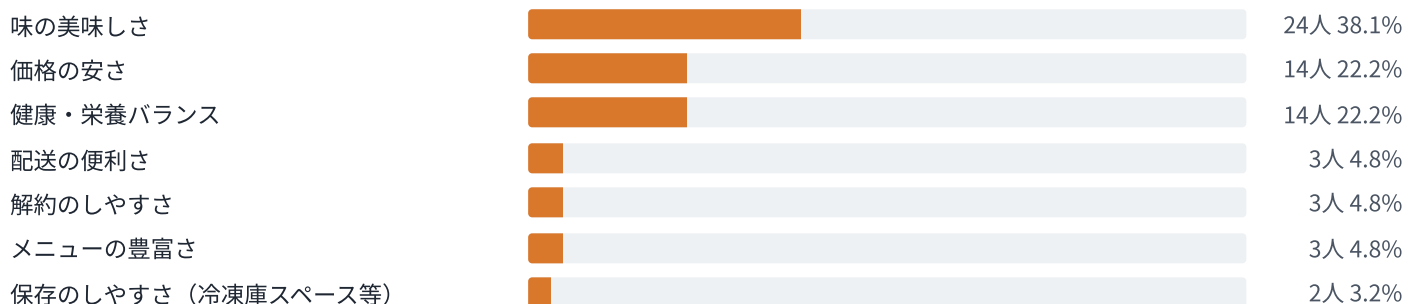
きっかけの1位は「仕事や家事が忙しくて自炊が難しくなった」38.1%で、2位の「一人暮らしで自炊が面倒」14.3%を大きく引き離れた。健康・ダイエット目的は11.1%にとどまり、宅食は健康食品ではなく、時間を買うサービスとして選ばれている。





宅食に一番求めるもの

求めるものの1位は「味の美味しさ」38.1%。価格の安さと健康・栄養バランスが22.2%で並ぶ。メニューの豊富さ・配送の便利さ・解約のしやすさは、いずれも4.8%にとどまった。



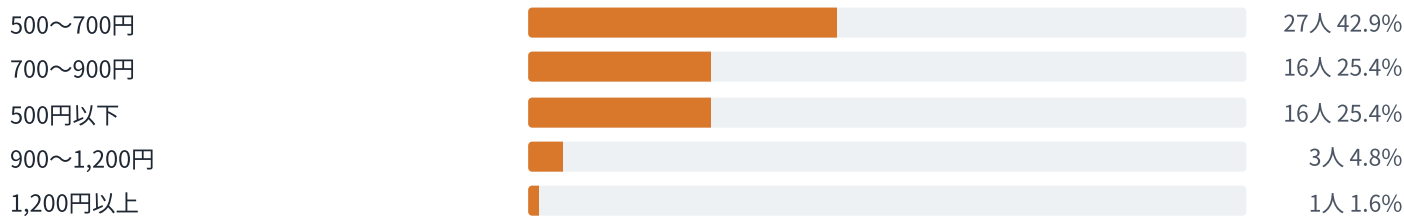
「一番求めるもの」別に見た継続率

健康・栄養バランスを求めた人の継続率は50.0%（7/14人）、味を求めた人は41.7%（10/24人）、価格の安さを求めた人は35.7%（5/14人）。**安さを軸に選んだ人ほど続いていない。**「解約のしやすさ」を挙げた3人は全員が離脱していた。

母数が小さい項目があるため、傾向として読む程度にとどめる。

5. 価格の壁：1食いくらまで払えるか

支払える上限は「500～700円」42.9%が最多。500円以下25.4%と合わせると**68.3%が1食700円までしか出せない**と回答した。900円以上を許容するのは4人（6.3%）のみ。



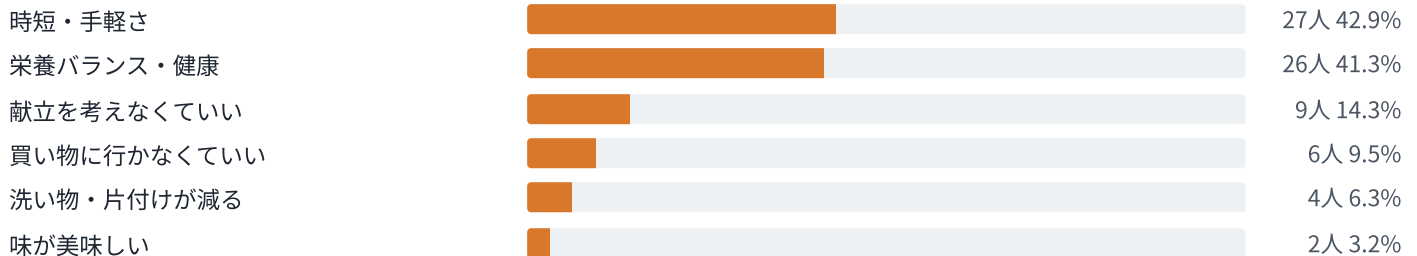
予算700円が、続くか続かないかの分かれ目

支払上限	人数	継続中	継続率
1食700円以上（700～900円／900～1,200円／1,200円以上）	20人	12人	60.0%
1食700円未満（500円以下／500～700円）	43人	14人	32.6%

700円以上の予算を持つ人の継続率は、700円未満の層のおよそ1.8倍。**価格の安さだけで選ぶと、結果的に続かない**という関係が見て取れる。

6. 利用して良かった点（自由記述63件）

良かった点で最も多く語られたのは「時短・手軽さ」42.9%（27人）、次いで「栄養バランス・健康」41.3%（26人）。「献立を考えなくていい」14.3%、「買い物に行かなくていい」9.5%という、調理そのものの以外の負担が減る価値も繰り返し語られた。



※1つの回答に複数の内容が含まれるため、合計は100%を超える。

利用者の声（良かった点）

「「買い物に行く」「献立を考える」「帰ってきて調理」という工程をすっ飛ばせるのがよかったです。」

ゆゆさん／30代女性・一人暮らし・Kit Oisix

「仕事が忙しくて、帰りが遅かった時期があって、私が帰るまで親の晩御飯を待たせるわけにはいかないので、宅食を利用しました。親の見守りを兼ねることができて助かりましたし、私が作るご飯よりも栄養バランスが良くて驚きました。」

50代女性／高齢の親と同居・ワタミの宅食、生協の宅配コープデリ

「初めての出産、育児で、キッチンに立つ余裕がなくなり初めて宅食サービスを利用しました。旦那が帰宅するまでに作らなきゃ…というプレッシャーから解放されて、本当に助かりました。」

40代女性／夫婦＋子ども（小中学生）・ヨシケイ、ペルーナ

「疲れていて余裕がない日でもチンするだけでご飯が用意できるので安心感がある。」「冷凍庫にチンするだけのご飯が入っているだけで心の余裕が生まれます。」

まゆさん／40代女性・夫婦＋子ども（未就学児）・生協の宅配コープデリ

「料理の手間や献立を考えるストレスから解放されて、平日の夜に子供とゆっくり向き合う余裕が生まれました。自分では作らないような手の込んだおかずが入っている日もあり、開ける時のちょっとした楽しみにもなっています。」

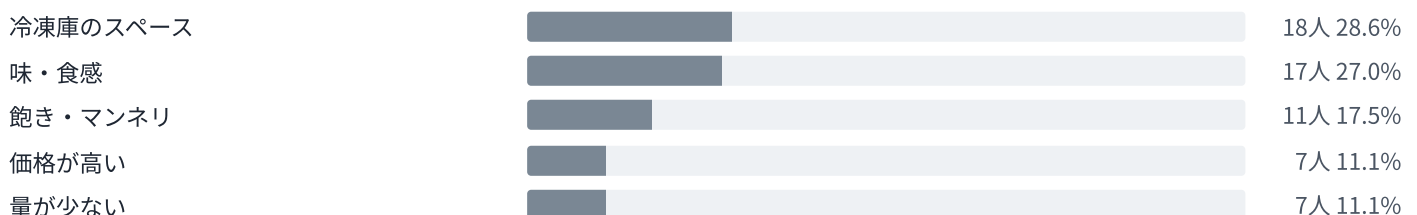
60代男性／夫婦二人暮らし・nosh、シェフの無添づくりおき、ヨシケイ

「高齢で介護状態の母親が、冷凍庫から食事の取り出しや温めはできるものの、それ以上の行動が困難なため、温めるだけで食べられるというのがとても助かりました。2-3日家を空けるのに時期によっては作り置きも不安なため、冷凍のお弁当はとても便利でした。」

あやさん／30代女性・高齢の親と同居・nosh、ワタミの宅食ほか

7. 不満だった点・困った点（自由記述63件）

不満の最多は「冷凍庫のスペース」28.6%（18人）。次いで「味・食感」27.0%、「飽き・マンネリ」17.5%と続く。価格への不満は11.1%と、実は上位ではない。使い始めてからの障害は、お金よりも保管場所と飽きにある。



配送・受け取り		3人 4.8%
解約・スキップの手間		2人 3.2%

利用者の声（不満点）と、考えられる対処法

利用者の声	考えられる対処法
「一度にたくさん頼むと冷凍庫がすぐにパンパンになってしまい、普段使っている冷凍食品やアイスが入らなくなりました。」 60代男性／夫婦二人暮らし	初回は6食程度から始め、配送間隔を2〜3週に設定する。届く前に冷凍庫の空き段数を実測しておく。
「10食以上まとめて頼むと他の食材が入らなくなり、収納に苦労しました。結局、冷凍庫のスペースを空けるか、セカンド冷凍庫を用意する必要がありました。」 40代女性／一人暮らし・ワタミの宅食、ツクリオ	10食以上を常用するなら、小型のセカンド冷凍庫（実際に7人が購入）を含めて費用を試算する。
「3周すると同じ献立を食べていることに気が付き、飽きが来ます。」 40代男性／一人暮らし・nosh、ワタミの宅食ほか	1社に固定せず、2社を週替わりで併用する。実際に「色々な会社さんのを週替わりで注文したら飽きなかった」という声もあった。
「仕事柄家で食べないときもあり、そういうときに溜まっていく食材に「食べなきゃ」とノルマのように思ってしまったことが少し悲しかったです。」 ゆゆさん／30代女性・一人暮らし	外食や不在が多い人は、定期便ではなくスキップ運用を前提にする。スキップの上限サイクルを申込前に確認する。
「お弁当として持ってきてもらえる宅食はすごく便利ですが、知らない人が出入りするので、親は抵抗があったと言っていました。」 50代女性／高齢の親と同居・ワタミの宅食ほか	手渡し型は見守りになる反面、本人が負担に感じることがある。置き配や宅配ボックス対応の可否を事前に確認する。
「冷凍不可の惣菜があり、一回の配達数を多めに設定していると賞味期限までに消費しきれない事があった。」 40代男性／一人暮らし・ツクリオ	冷蔵タイプは消費期限が短い。冷蔵と冷凍で運用が変わるため、申込前に保存方法と期限を確認する。
「大人にとっては美味しかったのですが、小学校低学年の子供には複雑すぎる味がありました。」 Sakura_3さん／40代女性・夫婦＋子ども（小中学生）	子ども向けメニューの有無はサービス差が大きい。家族全員で食べるなら、子どもの分は別に用意する前提で選ぶ。
「ミールキット1点あたりの値段が非常に高く、味がおいしくなく、冷蔵庫でかさばりやすく、キットによっては下ごしらえが面倒くさかった。結局、スーパーで買うほうが安い。」 なあたんさん／50代女性・らでいっしゅぼーや、Kit Oisix	ミールキットは「調理あり」。完全に手を離したいなら冷凍弁当型を選ぶ。目的が違くと満足度が下がる。

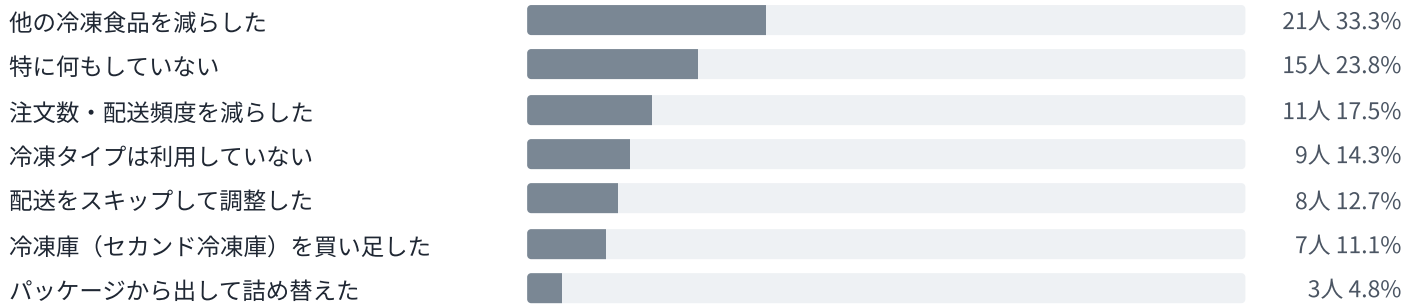
8. 冷凍庫スペース問題と、みんなが取った対策

冷凍タイプを利用した55人のうち、74.5%（41人）が冷凍庫のスペースに困った経験がある。うち32.7%は「入りきらず注文数を減らした・やめた」レベルに達していた。

たまにある（やりくりすれば入る）		23人 41.8%
よくある（注文数を減らした・やめた）		18人 32.7%
特に困っていない		14人 25.5%

※全回答63人のうち8人は「冷蔵・常温タイプしか使っていない」ため、上記は冷凍タイプ利用者55人を母数として算出。

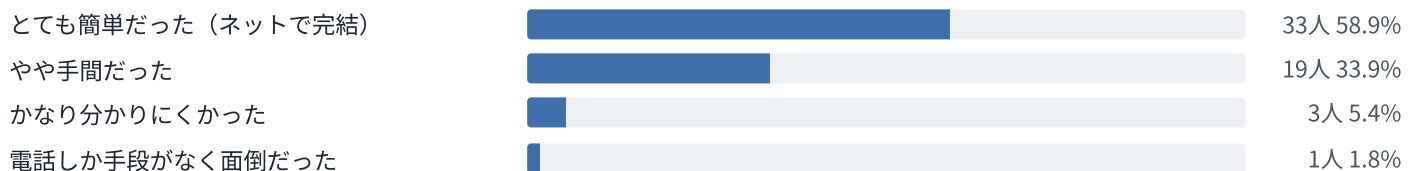
実際に取った対策（複数回答・n=63）



対策の1位は「他の冷凍食品を減らした」33.3%。7人（11.1%）はセカンド冷凍庫を買い足していた。一方で「特に何もしていない」も23.8%あり、困りながら我慢している層が一定数いる。

9. スキップ・解約手続きの実態

スキップまたは解約を経験した56人のうち、「とても簡単だった（ネットで完結）」は58.9%。一方で「やや手間だった」33.9%、「かなり分かりにくかった」5.4%、「電話しか手段がなく面倒だった」1.8%で、4割強が手続きでつまづいている。



母数は「スキップ・解約したことがない」7人を除いた56人。全63人の内訳はスキップ経験23人／解約経験22人／両方9人／どちらもなし9人。

「宅食は一度始めると解約手続きが意外と大変だったりするので、複数の業者のお試しセットを吟味してから決めた方が良いと思います。」

50代女性／高齢の親と同居

「初回限定で安く買えるところもありますが、スキップ・解約が面倒なものもあると思いますので、通常の価格だと一食あたりいくらになるかを調べてから続けるかどうか考えると良いと思います。」

Yuki_4423さん／30代女性・一人暮らし

10. 続いた人と、やめた人の違い

現在も利用しているのは26人（41.3%）、すでにやめたのは37人（58.7%）。やめた理由として自由記述に最も多く現れたのは「飽き・マンネリ」で、価格ではない。「3周すると同じ献立」「数ヶ月で味付けの方向性にパターンが出てくる」といった声が重なった。

続かなくなる要因	回答に現れた具体的な内容
飽き・マンネリ（17.5%）	メニューが一巡して同じものが回ってくる。味付けの方向性が似てくる。家族の好みと合わなくなる。
冷凍庫のスペース（28.6%）	注文数を減らす・配送頻度を落とす・セカンド冷凍庫を買うといった運用調整が必要になる。
味・食感（27.0%）	解凍後の水っぽさ、味の濃淡のばらつき、「量と味のギャップ」。
生活の変化	自炊できる余裕が戻った、引っ越し、外食が増えて消費ペースが崩れた、クール便を受け取れなくなった。
価格（11.1%）	お試し価格から通常価格に戻った時点で割高に感じる。「頑張れば自炊できる」と比較される。

やめた人も、サービスを否定しているわけではない

「私にとっては値段が高く、頑張れば自炊できるのでやめてしまったこと。」

30代女性／一人暮らし・ワタミの宅食

「新たなレシピの発見があり、宅食サービス解約後の献立づくりに多いに役立った。」

なあたんさん／50代女性・高齢の親と同居

「自分の好みやライフスタイルに合うものを見つけるまでには複数の宅食サービスを利用しなくてはいけなくて、時間とお金を要しました。」

スコサンさん／30代女性・nosh、ワタミの宅食、ツクリオほか

11. 経験者からのアドバイス

63人のアドバイスは1点に集中した。「**まずお試しセット・少量から始める**」が**57.1%（36人）**。次いで「**複数社を比較する**」20.6%、「**冷凍庫のスペースを確認する**」14.3%、「**通常価格を確認する**」12.7%、「**解約・スキップの条件を確認する**」11.1%と続く。

お試しセット・少量から始める		36人 57.1%
複数社を比較する		13人 20.6%
冷凍庫のスペースを確認する		9人 14.3%
通常価格・総額を確認する		8人 12.7%
解約・スキップ条件を確認する		7人 11.1%
口コミ・レビューを見る		3人 4.8%

特に具体的だった声

「お試しセットは私も各社試しました。最初は絶対お試しセットを申し込むべきです。思ってたより量が少なくて物足りなさを感じたり、容器が開けやすい、食べたあと処分しやすい等、各社で色々違います。お手頃価格で試せるのでお得感もありオススメです。」

40代女性／夫婦＋子ども（小中学生）・ヨシケイ、ペルーナ

「まずは自分の目的（時短、健康管理、栄養バランス、コストなど）を明確にして選ぶことをおすすめします。宅食サービスは味や量、価格、配送頻度に違いがあるため、初回のお試しプランや少ない食数から利用すると、自分のライフスタイルに合うか無理なく判断できます。」

sophianさん／20代男性・一人暮らし・筋肉食堂

「届く前に必ず冷凍庫の空き具合を確認しておかないと、届いた瞬間に詰められなくて慌てることになるので気をつけてくださいね。」

60代男性／夫婦二人暮らし

「高齢者が利用する場合は、いきなり体調不良になる事を前提としてとらえた方がいい。スケジュール通りに弁当を受け取れなくなった時、お休みの連絡と対応が容易なサービスを選ばないと負担が大きくなる。」

ts-illustrworksさん／50代女性・まごころ弁当

「味だけではなく、解約の仕方やサービス内容（最低限の利用条件など）を調べてから総合的にきめた方がよいと思います。」

40代女性／一人暮らし・ワタミの宅食

「価格が高くて続けられない場合、スポット買いのように使っても良いと思います。」

30代女性／一人暮らし・ワタミの宅食

「やめておいたほうがいい」という声も、そのまま掲載します

「ミールキット1点あたりの値段が非常に高く、味がおいしくなく…結局、スーパーで買うほうが安い。」

なあたんさん／50代女性

「お試しをして、しつこく電話があるかもしれないので、その点を考えて頼むべきです。」

tokumeiさん／50代女性

「あまり試しすぎると勧誘の電話などが多数かかってくるので適度な数にしておいた方が無難です。」

あつつさん／50代男性

「味の好みで選んでいると、意外と選べるバリエーションが少なかったりする。私はキノコが嫌いなのと、アレルギーも多いので、毎回同じものになり飽きた。」

30代女性／夫婦＋子ども（未就学児）

当編集部は一般社団法人 日本唐揚協会が運営しており、特定のサービスを推奨する立場にはありません。否定的な回答も編集せずそのまま掲載しています。

12. 調査概要

本レポートの数値はすべて、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）が独自に実施したアンケートの集計結果です。

項目	内容
調査主体	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）
調査対象	冷凍弁当・調理済み宅配などの宅食サービスを利用したことがある方（現在利用中26人・過去に利用37人）
調査方法	インターネットアンケート（Googleフォーム）
調査期間	2026年8月5日～8月26日
有効回答数	63件
回答形式	選択式および自由記述

数値をご覧ください際の注意

- 有効回答は63件です。宅食サービス利用者全体の傾向を示すものではなく、**本アンケートに回答した63人の結果**としてお読みください。
- 回答はすべて自己申告によるものです。
- 利用したサービスや利用時期は回答者ごとに異なります。特定のサービスの評価ではなく、**宅食というカテゴリ全体に対する回答**としてお読みください。
- 各サービスの料金・送料・プラン内容・解約手順は本アンケートの調査対象外です。最新の情報は各社の公式サイトでご確認ください。
- 自由記述の引用は、明らかな誤字の修正と個人が特定されうる記述の削除を除き、原文のまま掲載しています。

出典：本レポートの数値はすべて「宅食サービス（冷凍弁当・調理済み宅配）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年8月5日～8月26日／有効回答63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