

宅食サービス「ライフミール」を利用したことがある方に対するアンケート調査概要及び 結果一覧

令和7年10月
アスラポート株式会社

1 調査の概要

1.1 調査の目的

宅食サービス「ライフミール」の利用を検討されている方に向けて、実際に宅食サービス「ライフミール」を利用した方々から寄せられた生の声を集め、要点をまとめています。

これから宅食サービスの利用を始めようと検討している方への判断材料としてお役立ていただくことを目的に作成しました。

1.2 調査の対象

[ランサース](#)にて、実際に宅食サービス「ライフミール」を利用したことがある方へアンケートを実施しました。

1.3 調査期間

2025年9月30日～2025年10月14日

1.4 調査項目

回答者の性別・年齢を確認した上で下記の質問事項を調査しました。

- 宅食サービスはどこで知りましたか？
- 数ある宅食サービスの中からライフミールを選んだ理由を教えてください。
- 宅食サービスのおすすめできる点として最も当てはまるものは？
- ライフミールの宅食はどのくらいの頻度で取り入れていますか？
- ライフミールで選んだプランは？
- 宅食サービスライフミールの1食あたりの料金(税込)はどのくらいですか？
- 上記の金額についてどのように考えていますか？
- 何人家族でライフミールを利用しましたか？
- 宅食サービスライフミールをどのくらいの期間利用しましたか？またはしていますか？
- ライフミールをやめた方はなぜ上記の期間で辞めましたか？継続中の方は【継続中】とご記載ください。
- ライフミールのネット注文は簡単でしたか？
- ライフミールは注文してからどのくらいで届きましたか？
- ライフミールで最も好きなメニューは？
- ライフミールで苦手だと思ったメニューは？
- ライフミールの良いところについて具体的に教えてください。
- ライフミールの気になるところ・改善してほしいところについて具体的に教えてください。
- ライフミールの満足度を教えてください。また、その理由は？
- ライフミールを解約した方は、解約するのは大変でしたか？

1.5 調査結果の活用

利用者の統計データとして活用します。

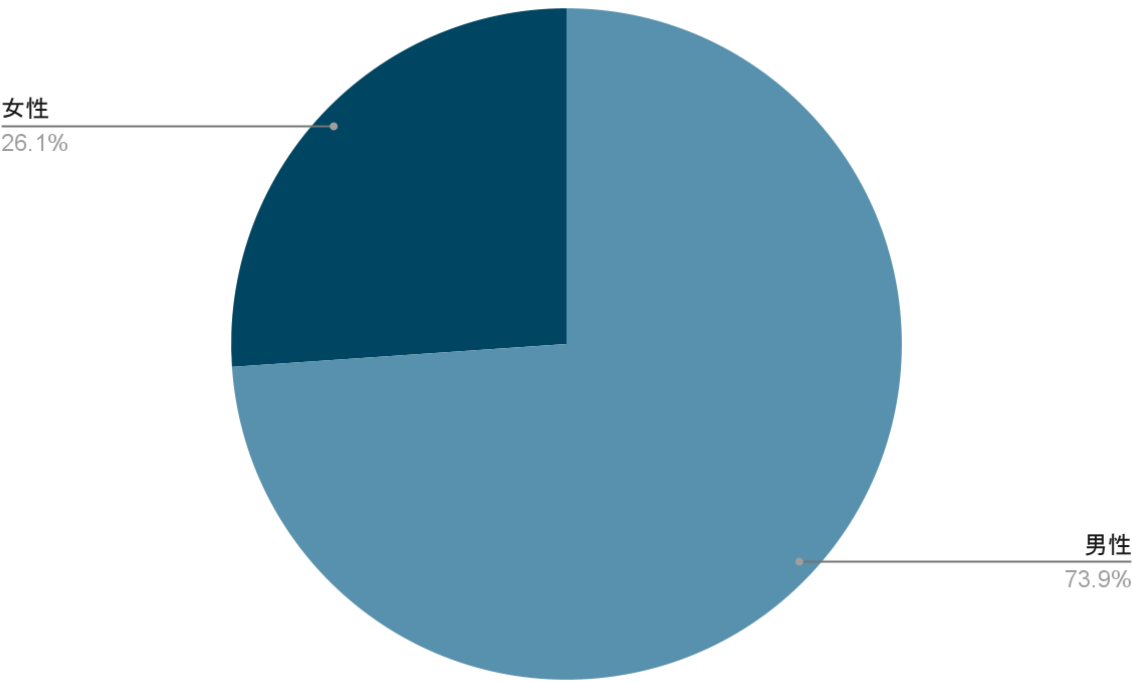
1.6 調査の実施状況

2025年10月14日の時点で、23名の方が有効な回答をしていただきました。

2 調査結果

2.1 性別

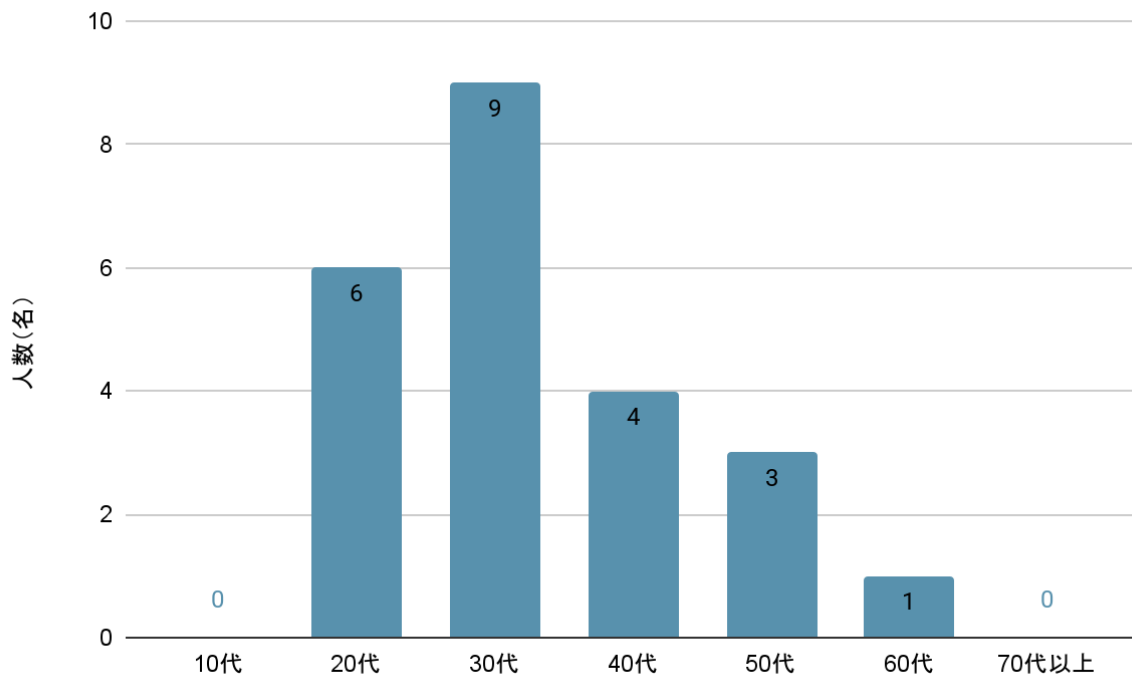
回答していただいた23名について、性別の内訳は以下の通りでした。



	人数	割合
男性	17名	73.9%
女性	6名	26.1%

2.2 年齢

回答していただいた方の年齢分布は以下の通りでした。

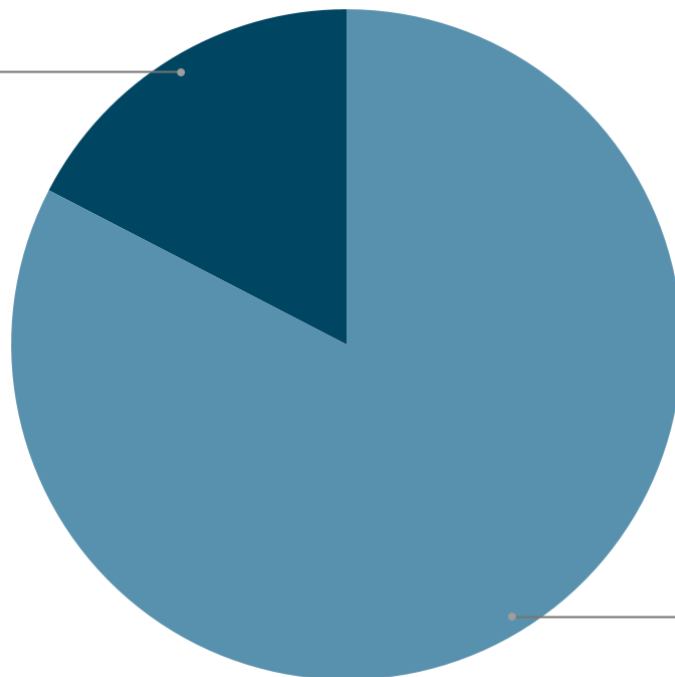


	人数	割合
10代	0名	0%
20代	6名	26.1%
30代	9名	39.1%
40代	4名	17.4%
50代	3名	13.0%
60代	1名	4.3%
70代以上	0名	0%

2.3 宅食サービスを知ったきっかけ

宅食サービスをどこで知ったかということについてアンケートでお伺いしました。

家族や友人の紹介
17.4%



インターネット
82.6%

	人数	割合
インターネット	19名	82.6%
家族や友人の紹介	4名	17.4%
ヘルパーさんや医療機関などからの紹介	0名	0%
その他	0名	0%

2.4 ライフミールを選んだ理由

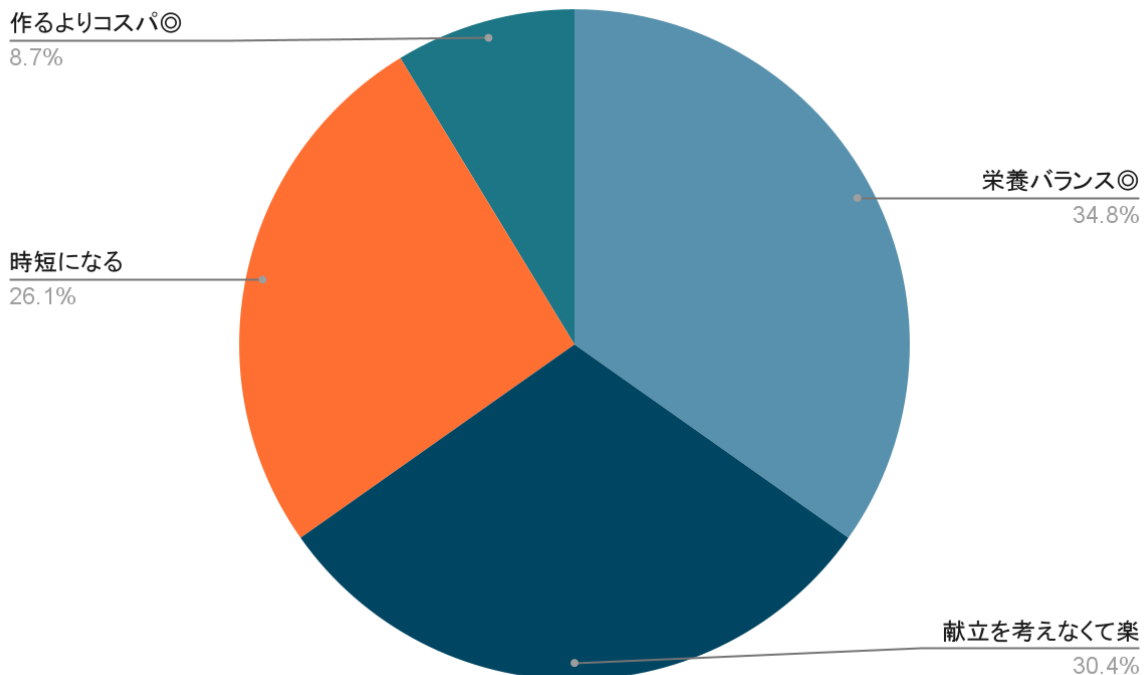
数ある宅食サービスの中で、ライフミールを選んだ理由について自由記述方式でお伺いしました。

- 栄養のバランスがよく、見た目がとても美味しそうで、料理をするのがめんどくさい時に使えるから
- 定期利用を検討している人向けに、専用冷凍庫を無料でレンタルできるサービスがあるからです。
- 口コミ評価が高く、栄養バランスに配慮されている点が魅力的だったためです。価格も手頃で続けやすそうだと感じました。
- たまたまSNSを見ていた時に口コミで発見し良さそうとおもったので利用してみました
- 宅食サービス「ライフミール」とナッシュの料金と味の比較をすると、ライフミールは1食あたり約700～800円台で、ヘルシー志向のバランス重視メニューが特徴です。味は全体的に薄味で上品、和食中心で健康管理に向いているからです。
- 栄養のバランスが良く、冷凍で保存できる点が便利だと思ったからです。
- 価格が手頃で続けやすいことと、栄養バランスがしっかりしている点に魅力を感じて選びました。忙しい日でも健康的な食事ができるのが良いと思います。

- 管理栄養士が考えた献立で、糖質や塩分に配慮されている点に魅力を感じました。
- コスパのいいお試しプランがあったから
- メニューの種類が多いのはもちろん、木の実でメニューも選択出来たので、使い勝手が良さそうを選びました。
- オイシックス、つるカメキッチンなどがこれ以外ではおすすりめできます
- 冷凍ご飯の中でも彩りよく美味しそうだったから。
- 他サービスと比較して、比較的値段が安いように感じるし、ボリューム感もあるから。
- メニューの豊富さと美味しさ
- レビューがよさそうだったことと、予算感が合ったこと。
- 単身赴任先の先輩の勧め
- ほかの宅食サービスに比べてメニューが豊富だと感じたから。
- メニューが豊富だった為
- 健康に配慮されつつ価格も手頃で、忙しい時でも手軽に美味しい食事ができるから選びました。
- 友達からここがオススメと言われたから
- 冷凍で長期保存ができ、管理栄養士監修のメニューで栄養バランスが整っている点に安心感があったからです。
- 添加物など入っていないため
- 数ある宅食サービスの中からライフミールを選んだのは、栄養バランスの良さと冷凍保存できる手軽さが決め手でした。仕事で忙しく自炊の時間が取りにくい中でも、レンジで温めるだけで管理栄養士監修の食事が食べられるのは大きな魅力でした。価格も比較的続けやすく、メニューも豊富なので飽きずに利用できそうだと感じました。

2.5 宅食サービスのおすすりめできる点

宅食サービスのおすすりめできる点として最も当てはまるものをアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
栄養バランスが整っている	8名	34.8%
献立を考えなくて良くて楽	7名	30.4%
時短になる	6名	26.1%
作るより総合的にコスパがいい	2名	8.7%
その他	0名	0%

それぞれの選択肢を選んだ理由について、自由記述方式でお伺いしました。

▼栄養バランスが整っている

- 産後で家族が家にいない日中に自分の分の昼食を用意するのが大変だったので栄養バランスもいいし美味しそうだからいいと思いました。実際栄養を考えなくても整っているのは寝不足で頭が働かない中でもすぐに用意できて食べられたので良かったです。
- 味は全体的に薄味で上品、和食中心で健康管理に向いているからです。
- 普段不足しがちな野菜や、たんぱく質を手軽に取れるので良いと思いました。
- コンビニやスーパーのお弁当は、カロリーが高く野菜少なめのものが多いから
- タンパク質や野菜など栄養バランスもきちんと計算されているので、食生活を整えやすいのはおすすめできる点です。
- 自分で作ると、好きなものに偏ってしまいそうだから。
- 全メニューが糖質30g以下・塩分2.5g以下に調整され、管理栄養士が監修しているため安心
- 「栄養バランスが整っている」を選びました。カロリーや塩分が調整されていて、健康を意識しながら美味しく食べられるところが魅力です。

▼献立を考えなくて良くて楽

- 忙しい時にすぐ食べることができるから
- 仕事が忙しく自炊の時間を取るのが難しかったのですが、ライフミールを利用することで毎日の献立を考える手間が省け、栄養も偏らず助かっています。
- 毎日の献立を考える手間が省けるため、仕事が忙しいときにとても助かります。栄養バランスも整っているので、健康面も安心して利用できます。時間を有効に使いたい人におすすめできます。
- やはり自炊をしなくても良いし、レンジでチンするだけで美味しいご飯が食べられるのが便利。
- 100種類以上あって和洋中選べて飽きない
- ライフミールは配達プランの種類が多いので自分の都合に合うプランで利用出来るのが良いと思いました。
- 毎週献立を考えるだけの時間や思考を使わずに済むから

▼時短になる

- 買い物や調理、片付けの手間を大幅に省けるからです。
- 冷凍で届きレンジ調理のみなので、料理の準備や片付けをせずに済みます。
- 一人暮らしの時仕事が忙しくてちゃんとしたご飯を食べられなかったのが楽で良かった。

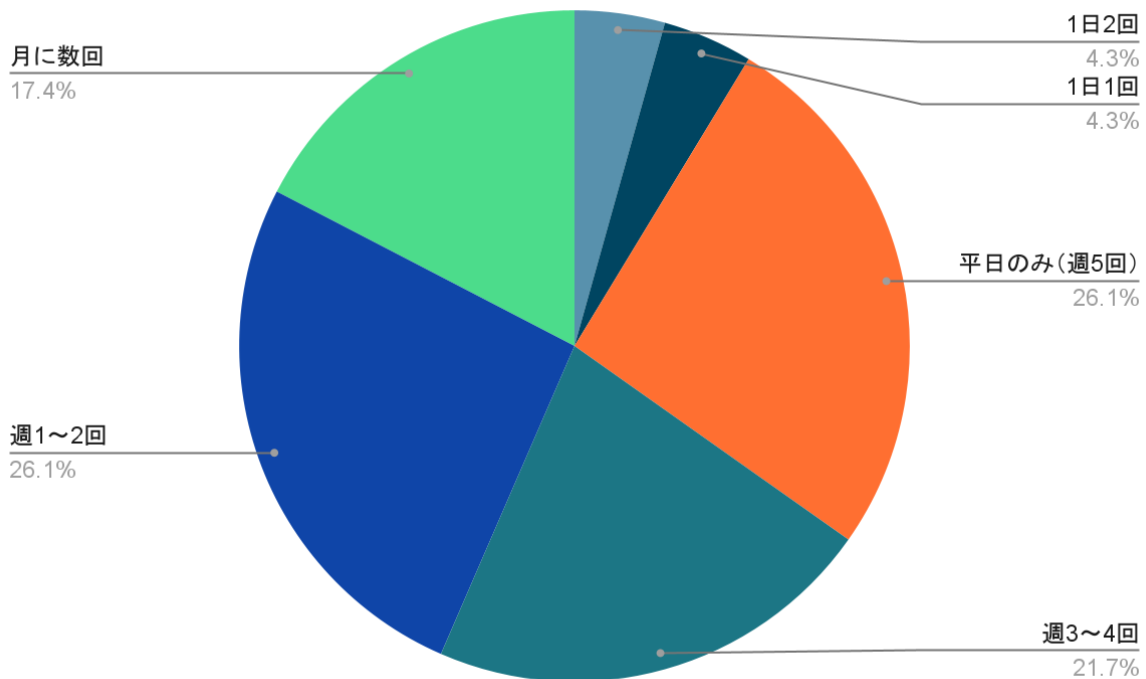
- やはり勤務後献立を考える作る手間が省けるというところ。
- 時間短縮になるのがすごくらくでよいです
- 料理する時間がなくなるので作業に時間を使える

▼作るよりも総合的にコスパが良い

- すぐ作れて時短で便利です
- 仕事帰りに飲食店に立ち寄るより、自宅であたためるだけで簡単、安い。

2.6 ライフミールの宅食サービスの使用頻度

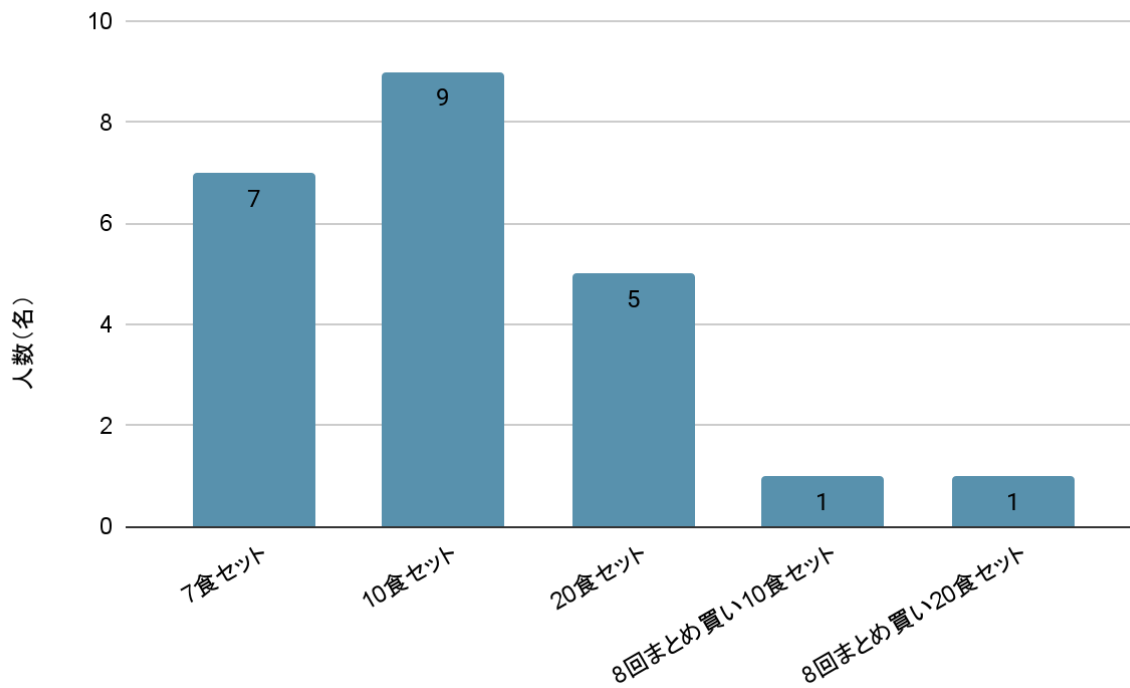
ライフミールをどのくらいの頻度で取り入れているかアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
1日2回	1名	4.3%
1日1回	1名	4.3%
平日のみ(週5回)	6名	26.1%
週3~4回	5名	21.7%
週1~2回	6名	26.1%
月に数回	4名	17.4%

2.7 ライフミールで選んだプラン

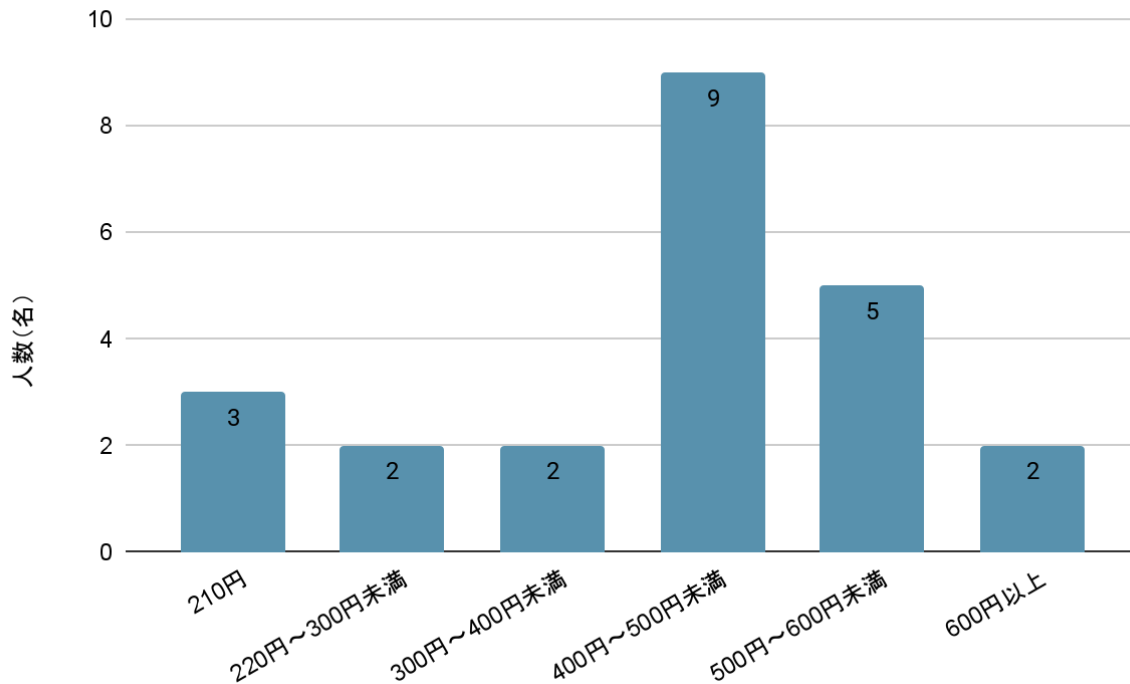
ライフミールの宅食サービスでどのプランを選んだのかということをお伺いしました。



	人数	割合
7食セット	7名	30.4%
10食セット	9名	39.1%
20食セット	5名	21.7%
8回まとめ買い10食セット	1名	4.3%
8回まとめ買い20食セット	1名	4.3%

2.8 ライフミールの1食あたりの料金

宅食サービスライフミールの1食あたりの料金について、アンケートでお伺いしました。



	人数	割合
210円	3名	13.0%
220円～300円未満	2名	8.7%
300円～400円未満	2名	8.7%
400円～500円未満	9名	39.1%
500円～600円未満	5名	21.7%
600円以上	2名	8.7%

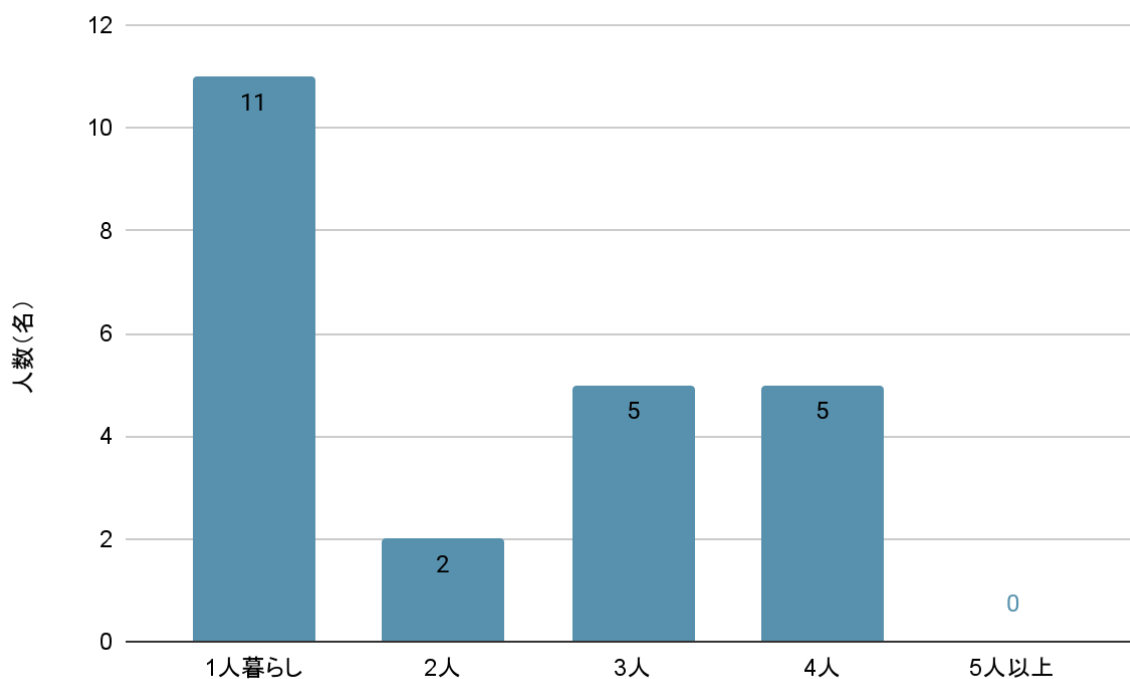
ライフミールの料金についての意見を自由回答形式でお伺いしました。

- 適正価格かと感じる
- コスパが良い
- この内容とボリュームなら十分に妥当だと思います。外食やコンビニ弁当よりも健康的でコスパが良いと感じました。
- とても簡単と感じた
- 他社と比べると少し割高感があります。
- 自炊より少し高いけど、手間や栄養を考えれば妥当だと思います。
- 栄養バランスや味のクオリティを考えると、この価格は妥当だと思います。外食や自炊よりも手軽で、健康にも配慮されているのでコストパフォーマンスは十分だと感じています。
- お手頃な価格帯で、コスパの良さを実感しています。継続しやすいのも魅力です。
- お試しプランとはいえ、パン屋さんのパン1個よりも安く、コスパ最強だと思う
- 1食で計算をすると、やはりコンビニなどと比較をしてリーズナブルなので、コスパは良いと感じています。

- なし
- 内容からしたら妥当だなと思います。
- 他の宅食サービスと比較して、私が知る中では安い方だと思う。
- コンビニ弁当より安い
- 少し高め。
- 外食より安いので助かる。
- 手頃
- 妥当だと思います。お弁当だけでなく、メニューや配達のプラン等も全て含めると価格の割にサービスは良いと思います。
- 味やメニューのバリエーションを考えると安いのに満足感がある
- 妥当だと思う
- 外食やコンビニ弁当と比べるとコスパが良く、バランス面も安心できるので納得できる価格だと思います。
- 妥当だと感じました
- 満足している

2.9 ライフミールを利用した家族の数

何人家族でライフミールを利用したのかということについて、アンケートでお伺いしました。

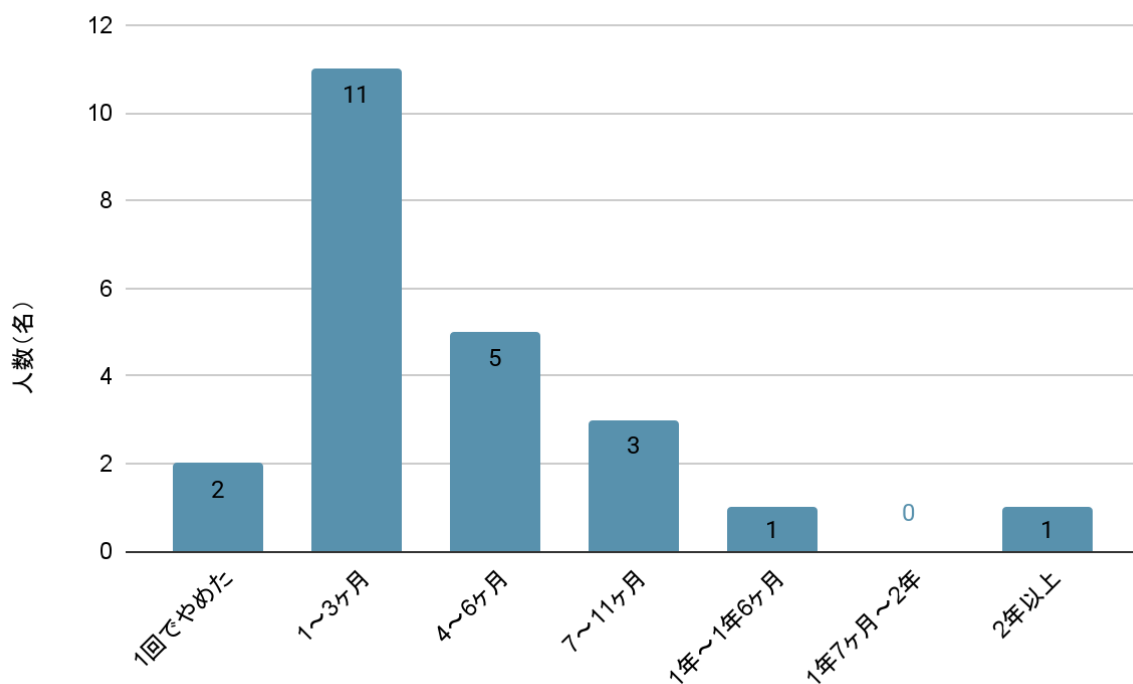


	人数	割合
1人暮らし	11名	47.8%
2人	2名	8.7%
3人	5名	21.7%
4人	5名	21.7%

	人数	割合
5人以上	0名	0%

2.10 ライフミールの利用期間

宅食サービスライフミールをどのくらいの期間利用したかということについてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
1回をやめた	2名	8.7%
1~3ヶ月	11名	47.8%
4~6ヶ月	5名	21.7%
7~11ヶ月	3名	13.0%
1年~1年6ヶ月	1名	4.3%
1年7ヶ月~2年	0名	0%
2年以上	1名	4.3%

利用をやめた方は、なぜ上記の期間で辞めたのかということをお伺いしました。

▼1回をやめた

- 洋食メニューは美味しいものの、和食系や野菜を使った副菜は味が薄く物足りないから
- 妻が外食への嫌悪感があったから。

▼1～3ヶ月

- 産後で体調が落ち着き自炊ができるまでに復活したのでやめました。
- 配偶者の体調が良くなったので、家事をしてくれるようになったため、終了しました。
- 予算の都合で。
- 他の宅配弁当を利用するようになった為
- ボリューム不足

▼4～6ヶ月

今回の調査では、こちらの項目を選んだ方は全ての方が継続中でした。

▼7～11ヶ月

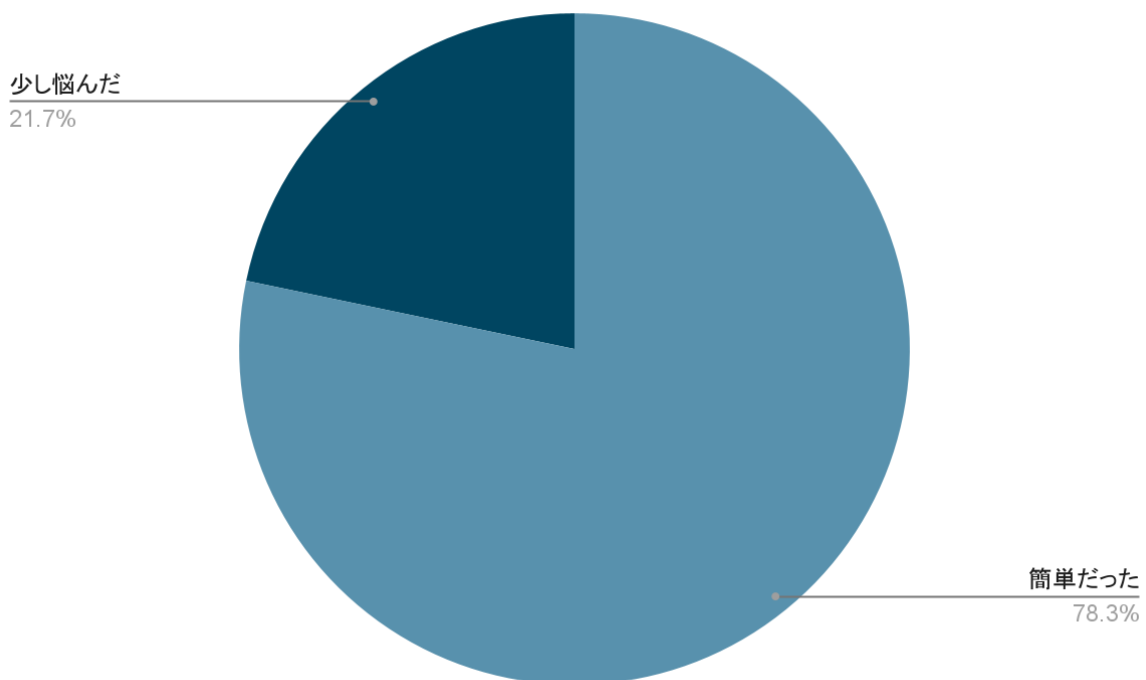
- 転職してから自宅に近い職場になり時間が出来たので辞めました。
- 単身赴任解消で辞めた

▼1年～1年6ヶ月、2年

今回の調査では、こちらの項目を選んだ方は全ての方が継続中でした。

2.11 ライフミールのネット注文の難易度

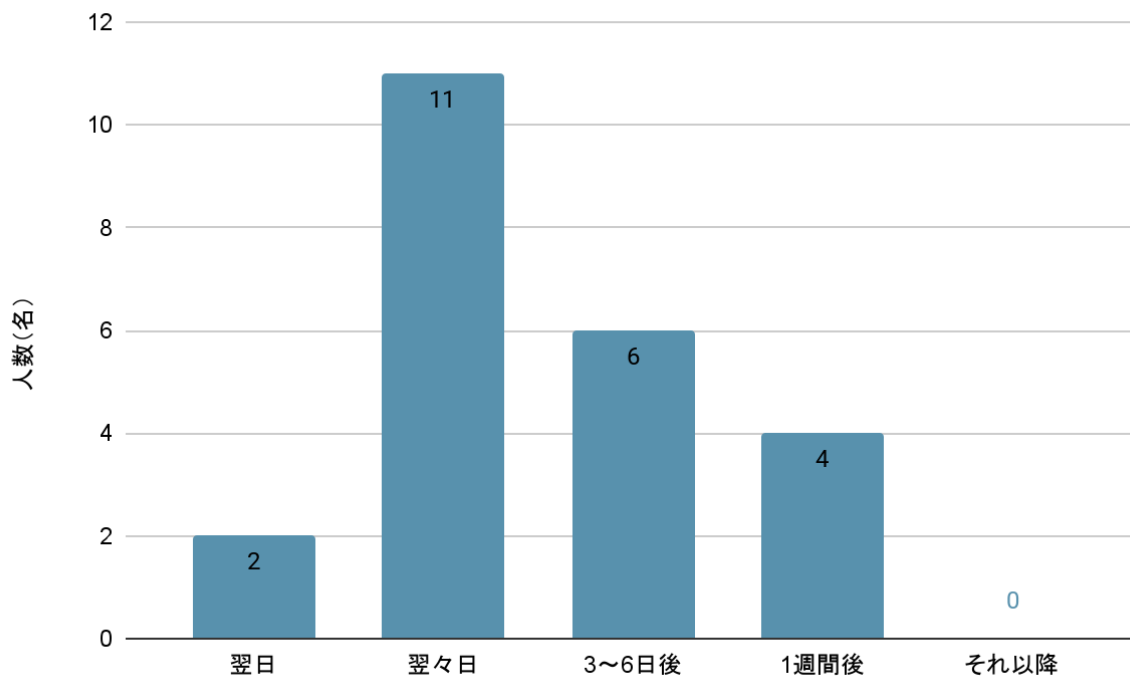
ライフミールのネット注文は簡単だったかということをアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
簡単だった	18名	78.3%
少し悩んだところがあった	5名	21.7%
難しかった	0名	0%

2.12 ライフミールの宅食が届くまでの期間

ライフミールの宅食は注文してから、どのくらいの期間で届いたかということについてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
翌日	2名	8.7%
翌々日	11名	47.8%
3～6日後	6名	26.1%
1週間後	4名	17.4%
それ以降	0名	0%

2.13 ライフミールで好きなメニュー

ライフミールで好きなメニューについて、自由記述方式で回答していただきました。

メニュー	人数
ハンバーグ ・チーズデミハンバーグ ・デミグラスハンバーグ	7名
鶏の照り焼き弁当	4名
唐揚げ	3名
タンドリーチキン弁当	1名

メニュー	人数
チーズダッカルビ弁当	1名
ビーフシチューのせ弁当	1名
エビグラタン風弁当	1名
牛肉と茄子の麻婆ソース弁当	1名
鶏肉のレモンクリーム弁当	1名
厚揚げのネギ味噌チーズ弁当	1名
和風の魚料理や煮物	1名

2.14 ライフミールで苦手なメニュー

ライフミールで苦手なメニューについて、自由記述方式で回答していただきました。

メニュー	人数
魚料理全般(煮つけなど)	4名
ベルギーワッフル	2名
白身魚のあんかけ弁当	2名
アジの南蛮漬け弁当	1名
野菜たっぷりキーマカレー	1名
タンドリーチキン	1名
ハンバーグおろしソース	1名
さつまいもの甘露煮と豆腐ハンバーグ弁当	1名
茄子や野菜の入ったもの	1名
牛肉と茄子の麻婆ソース	1名
鶏の照り焼き弁当	1名
厚揚げのネギ味噌チーズ弁当	1名
真鯛入りつみれ鍋風弁当	1名
洋食系のソースが濃いと感ずることがあった	1名
特になし	3名

2.15 ライフミールの良いところ

ライフミールの良いところについて、自由記述方式でお伺いしました。

- お手頃価格で、バランスのいい食事を提供してくれるところ
- 栄養バランスが良く味が美味しいです
- 栄養バランスがしっかり考えられており、冷凍でも味がしっかりしている点です。電子レンジで温めるだけなので手軽で、仕事から帰ってすぐ食べられるのが助かっています。容器もコンパクトで後片付けも簡単です。
- 何も考えなくてもパッと取り出して温めるだけで美味しい食事が取れるところ。作ったり用意したり片付けたりの手間が省けるので時短になり、少しでも休みたい産後にはちょうど良かったです。
- 宅食サービス「ライフミール」を利用した感想は、全体的に味付けが上品でヘルシー、毎日続けやすい点が魅力的でした。主菜だけでなく副菜の味や食感にもこだわりが感じられ、手間がかかっていることが伝わります。冷凍とは思えないほどのクオリティで、レンジで簡単に温められる手軽さも忙しい人に嬉しいポイントです。
- 冷凍保存で長持ちし、レンジで温めるだけなので仕事で疲れた日も栄養がしっかり取れる点が良いと思います。
- ライフミールの味付けは全体的にちょうどよく、濃すぎず薄すぎず食べやすいと感じています。どのメニューも飽きずに続けられるのが嬉しいです。栄養バランスもきちんと考えられているので、健康に気を使いたい私には安心して食べられるところが良いです。忙しい時でも手軽に栄養のある食事がとれるので、仕事で忙しい方にもおすすめしたいです。
- 栄養バランスがしっかりしている・価格が良心的で続けやすい・優しい味付けで飽きにくい
- コスパがいいのに、メニューによって3~4種類のおかずが付き、変わった組み合わせや味付けのものも入っていること。
- メニューが選択出来るのはもちろん、値段の割には1食にボリュームもあるので、男性でも満足感があるのは良い点です。
- 低価格、丁寧な対応
- 冷凍なので電子レンジで数分温めたら出来るのでとても簡単なところ。野菜が多く入っているため日ごろから外食が多い人にぴったり。
- 他の宅食サービスと比較して、値段が安いように思う。それにボリュームもあり、栄養バランスも取れている。メニュー数も他と同じぐらいの豊富な量であるから、個人的には一番好きなサービスである。
- 自炊では偏りがちな食事をヘルシーに変えてくれて管理栄養士監修で栄養バランスも良い。そして1食500円台でコスパもよい
- 料理嫌いに嬉しく、栄養バランスまで考えられているところ。
- メニューが多いこと、ライバル他社より多少アレンジを加えながら苦勞がわかる。野菜も味付け豊富なので、摂取しやすい。
- 帰宅してから献立をを考える中で良いところ。
- やはり配達プラン、豊富なメニュー、料金 が素晴らしいと思います。配達までしてくれる事はとてもありがたいですし、スーパー等で買うよりも長い目で見ればとても良心的だと思います。
- 電子レンジで約5分温めるだけで完成
- 料理もせずに済み、それでいて栄養豊富な料理を届けてくれる所。 食べ終わった後もゴミ箱に捨てればいいだけなので色々な手間が省けて楽。
- 健康に配慮された献立で、栄養バランスを気にせず安心して食べられる点が良いです。また、電子レンジで温めるだけなので忙しい日の食事にとっても助かります。
- 忙しい時にすぐに食べられるのが良いです
- ライフミールの良いところは、まず栄養バランスがしっかり考えられている点です。管理栄養士が監修しているので、カロリーや塩分、糖質が適度に抑えられており、健康を意識し

ながら食事を楽しめます。さらに、冷凍で届くので保存がきき、食べたいときにレンジで温めるだけという手軽さも魅力です。和洋中とメニューのバリエーションが豊富で飽きにくく、価格も続けやすい水準なのも続けやすい理由だと思います。忙しい日常の中で栄養を取りたい人にとって、とても心強いサービスです。

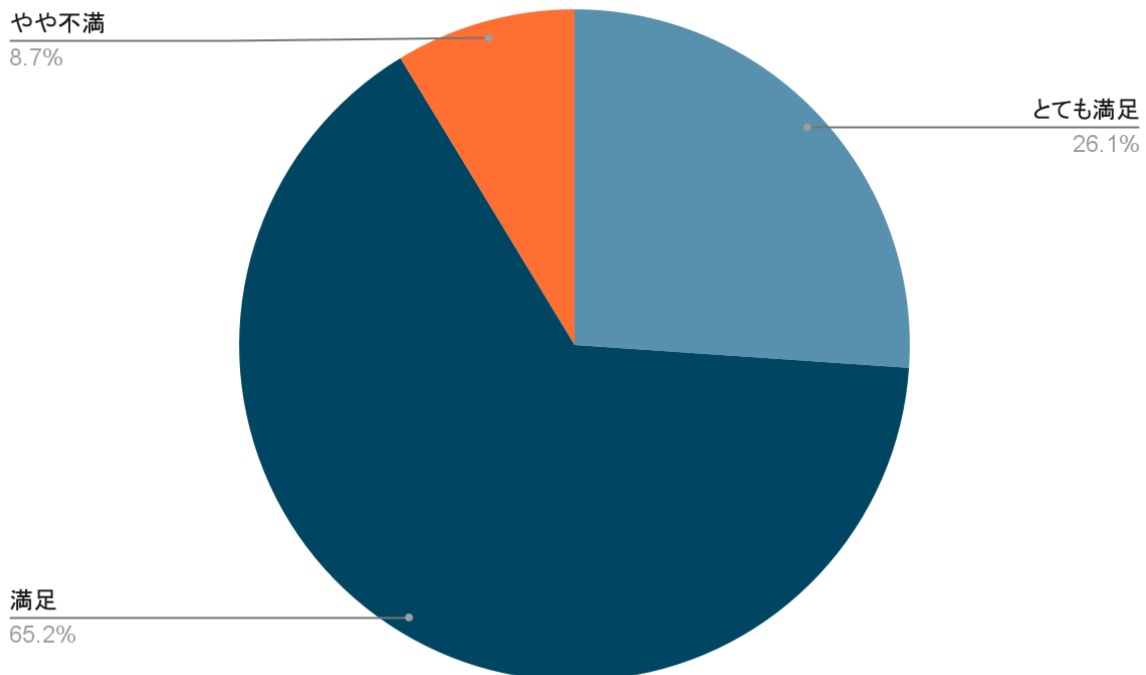
2.16 ライフミールの気になるところ

ライフミールの気になる・改善してほしいところについて、自由記述方式でお伺いしました。

- 値段や量などが融通がきけばよりよくなると感じる
- 置き配サービスは利用できないです
- 配送日をもう少し細かく指定できるようにしてほしいです。週末受け取りができない時があり、受け取り時間の選択肢が増えるとより便利だと思います。
- 若干味が薄いなど感じるメニューがあったのもう少しだけ改善してくれていると嬉しいなと思いました。あとは全体的にヘルシーなので少し多めにエネルギーが欲しい時には物足りない時もありました。
- 注文は定期購入形式で都度注文できないことや送料がかかる点に不便を感じ、薄味は健康的だが、もう少し味のメリハリがほしいと感じました。
- 味付けが全体的に少し濃いことがあるので、薄味メニューも選べると嬉しいです。
- 魚料理の中には少し生臭さが気になるものがありました。もう少し食べやすく、臭みを抑える工夫があるとより良いと思います。
- メニュー数がもう少し多いとさらに楽しめると思います。また、副菜のバリエーションに改善の余地を感じます。
- お魚系のメニューは副菜が3種類つくことがおおいものの、全体的にあっさりしていて、どっかりお腹には溜まらないこと
- 基本的に少量でのプランがなく少なくとも7食からなので、もう少し少量のプランもあればと感じています。
- なし
- メニューの中にはボリュームが少ないものもあったのでボリュームを考えて欲しい。
- 特にないのだが、強いて言うならば「ハンバーグおろしソース」は個人的にあまり合わないように思う。やはりハンバーグを食べるのであれば、デミグラスソースやチーズをつけてがっつり食べたい。
- 長期間の購入で安くなるのも嬉しいけれどもう少しやすく購入できると使いやすくなる
- しいて言うなら、料金。
- 特にない。解凍の時間が難しい。微妙にかわる。
- 少し味付けが濃いように感じた。
- 改善してほしい部分は特にありません。
- 少量注文だと割高感がある
- 贅沢を言えばもう少しだけ量を増やして欲しい
- 副菜の種類が似ていることが多く、少し単調に感じる場合があります。季節感のあるメニューが増えるとより楽しめると思います。
- 個人的には、ないです
- ライフミールは便利で美味しいメニューが多いのですが、改善してほしい点もあります。魚系のメニューでは冷凍特有の匂いが気になることがあり、もう少し工夫があると食べやすいと思いました。また、副菜の中には味付けが薄めで物足りなく感じるものもあるので、選べる味のバリエーションが増えると嬉しいです。さらに、人気メニューがすぐ売り切れてしまうこともあるので、安定して注文できるよう改善されれば、より安心して利用できると感じました。

2.17 ライフミールの満足度

ライフミールの満足度についてアンケートでお伺いしました。



	人数	割合
とても満足	6名	26.1%
満足	15名	65.2%
やや不満	2名	8.7%
とても不満	0名	0%

▼とても満足

- 栄養バランスだけでなく、好きなメニューを選んで注文できるからです
- 個人的には美味しくて栄養バランスが取れてて何も考えなくていいというところが気に入っていたのでまた機会があれば利用したいくらい良かったです。
- 味わいや使い勝手はもちろん、冷凍弁当にしてはボリュームがあるので、食べ応えもあり非常に満足しています。
- 他の宅食サービスと比較して、値段も安い方を感じるし、ボリューム感にも満足しているから。
- 単身赴任の旦那さんにはもってこい。
- ライフミールに満足している理由は、まず全体的に味のクオリティが高く、宅配食でありながら「ちゃんとした食事をしている」と実感できる点です。自炊のように手間をかけなくても、出来立てに近い美味しさが楽しめるので毎日の食事が楽しくなりました。また、栄養バランスがしっかり考えられているので、偏りなく健康的な食生活を維持できている安心感もあります。さらに、メニューのバリエーションが豊富で、和洋中やヘルシー志向のものまで幅広く選べるため飽きがこない点も魅力です。加えて、冷凍保存で日持ちするため、

忙しいときや料理をする気力がないときでもすぐに用意できる便利さが大きな満足につながっています。

▼満足

- 特に不満点がないから。
- 味や栄養バランス、価格のバランスが良く、全体的に満足しています。少し改善点がありますが、日常の食生活を支えてくれる頼もしいサービスだと思います。
- 量は適量で健康管理に適しており、一人暮らしや仕事で自炊が難しい人に特におすすめです。
- 利便性と栄養面は満足ですが、価格がもう少し安ければ継続しやすいと思いました。
- 味も栄養のバランスもよく、忙しい時でも手軽に食べられるので満足しています。続けやすい価格も助かっていて、毎日の食事に安心感があります。
- 健康的でコスパも良く、毎日の食事管理が楽になるためとても満足しています。
- 満足できる内容になっています
- 問題点はありませんが、ほとんどが美味しかったので満足して利用していました。
- 時短にもなり使える時間が増えた
- まずまずの価格でおいしいから。
- 帰宅してからの利便性。
- 対応も早く、お弁当としっかり届くから
- 量を除けば他に文句は特に無い為
- 「満足」を選びました。栄養バランスや調理の手軽さには満足していますが、もう少し味付けにバリエーションがあるとさらに良いと感じます。
- 値段も妥当で、良いです

▼やや不満

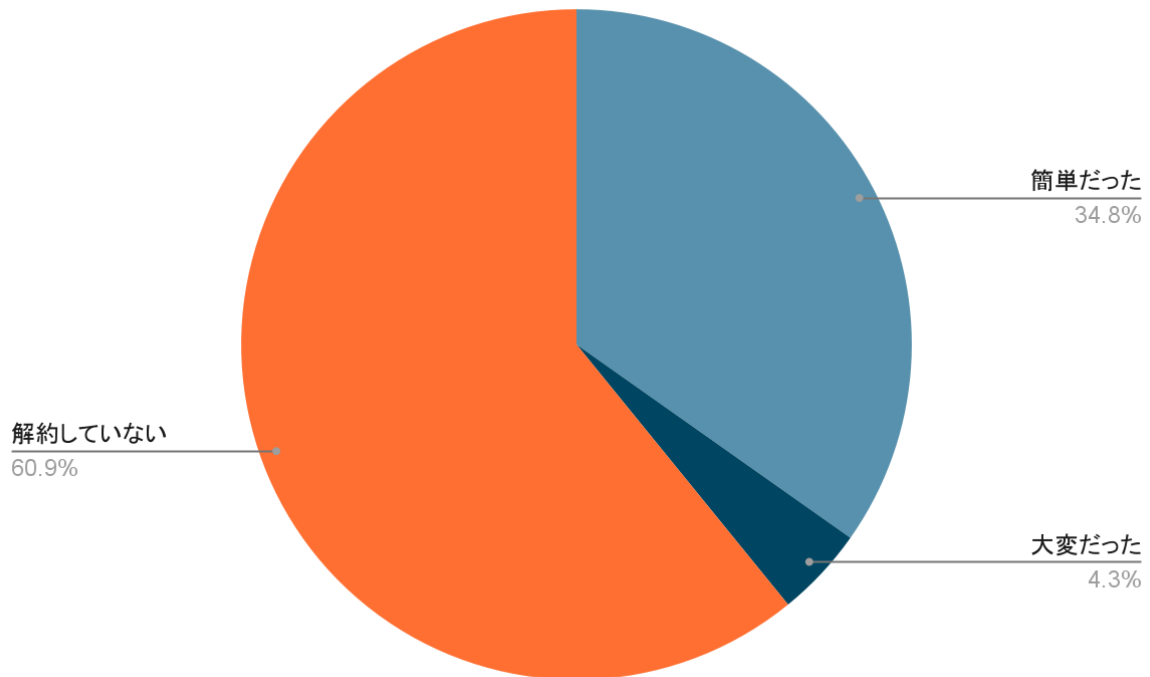
- コスパはいいものの、ボリュームが少なく、ご飯と汁物の他に揚げ物をプラスしたくなるから。
- 男性や食べ盛りの人には少し物足りない

▼とても不満

今回の調査では、とても不満という選択肢を選んだ方はいらっしゃいませんでした。

2.18 ライフミールの解約

ライフミールを解約するのは大変だったかということについて、アンケートでお伺いしました。



	人数	割合
簡単だった	8名	34.8%
大変だった	1名	4.3%
解約していない	14名	60.9%

解約が大変だったという方に、どのような点が大変だったかお伺いしたところ、以下の回答でした。

- 解約期限が早く、次回配送の5日前までに手続きが必要なのが大変でした