

■調査概要

・インターネットアンケート
・調査期間2024年5月9～13日
・ナッシュを利用したことがある全国の男女32人

■ナッシュの利用実態に関する調査

ナッシュの弁当を食している頻度として、もっとも近いものを選択してください。

毎日	9.4%
週に4～5日	31.3%
週に2～3日	28.1%
週に1日	21.9%
月に数回	9.4%

ナッシュの利用動機（分類）

家事の時短	43.8%
栄養面のバランス	34.4%
使い勝手がいい	9.4%
おいしそう	6.3%
友人・知人のす	6.3%

ナッシュの配達間隔はどのくらいで利用していますか？

週に1回	18.8%
2週間に1回	53.1%
3週間に1回	9.4%
4週間に1回	18.8%

■ナッシュの評価に関する調査

ナッシュから届くメニューのおいしさに関する満足度を選択してください

かなり満足した	6.3%
やや満足した	68.8%
ふつう	21.9%
やや不満	3.1%
かなり不満	0.0%

ナッシュの弁当のボリュームに関する満足度を選択してください。

かなり満足した	6.3%
やや満足した	28.1%
ふつう	31.3%
やや不満	34.4%
かなり不満	0.0%

ボリュームに関する満足度（男女別）

	かなり満足	やや満足	ふつう	やや不満	かなり不満
男性	0.0%	22.2%	44.4%	33.3%	0.0%
女性	8.7%	30.4%	26.1%	34.8%	0.0%

■ナッシュを利用してよかったこと（自由記入）

時短と栄養が万遍なく採れている気がします。

ご飯を作る時間が浮いた

栄養バランスの取れた食事をいただけるようになったことです。手軽で温めるだけで口にでき、しかも管理栄養士考案の料理ばかりで至れり尽くせりといった感じです。

カロリーや栄養を気にしなくてもバランスの取れたものが食べられるので、その辺りは嬉しいです。

疲れてご飯を作る気が起きない時にも、バランスの取れたご飯をすぐ食べられるから。

よかった点としてはおしゃれて健康的なメニューがたくさんあり、利用すればするほどお得であることです。

帰宅してすぐに美味しいご飯が食べられること

バランスのとれた食事ができた

栄養バランスにも配慮されていること

健康的な食事ができ洗い物などの家事を減らせる。

料理をしなくて良い

カロリー計算や糖質計算されていること

シンプルに使いやすい

かなり時短に繋がっていること

味のバランスが良い

美味しく栄養満点で料理の手間が省ける

料理がとておいしい

調理の手間が省けて楽になったこと。

身体に良いと思う

ナッシュを利用する前と比較して、月々の食費はどう変動しましたか？

かなり安くなった	6.3%
やや安くなった	12.5%
変わらない	31.3%
やや高くなった	43.8%
かなり高くなった	6.3%

ナッシュの利用金額（月額）の分布

3,000～5,999円	34.4%
6,000～8,999円	18.8%
9,000～11,999円	9.4%
12,000～14,999円	6.3%
15,000～17,999円	0.0%
18,000～20,999円	18.8%
21,000～23,999円	3.1%
24,000～26,999円	3.1%
27,000円～	6.3%

ナッシュの料金に関する満足度を選択してください

かなり満足した	3.10%
やや満足した	40.60%
ふつう	46.90%
やや不満	9.40%
かなり不満	0.00%

精神的につらい時でもおなかはずくので、温めるだけで食べることができる

おかずを作る手間が省けたこと。

栄養バランスの良い食事を摂れるようになった。

そのままの容器で、ふたを少し開けてレンジで温めるだけというシンプルな作業で食事が出来上がるので、子供たちが自分でできるところが一番よかった。

自分では作らない色々なメニューが食べれる。配送の間隔を選べる。それなりに栄養がとれる。

夕飯を作る手間が省けた。

自分では作らない料理が手軽に食べられることです。

よく私は口内炎ができるのですがナッシュにしてから大幅に減った。体調崩すことも減った。

栄養バランスの良い食事のおかげで少し痩せたので良かったと思いました。

タンパク質量やカロリーの記載があり健康的な感じがする。副菜が色々あり美味しい。

毎日いろいろなメニューのおかずが食べれる、仕事の帰りにコンビニでお惣菜を買う手間が省ける

以前より野菜を多く取れるようになった気がします。

メニューに迷ったときは解凍するだけで一食賄えたこと。

■ナッシュを利用して不満に思うこと（自由記入）

頼み過ぎて冷凍庫に入れるのを苦労する時があります。

配達毎に配送料がかかること

料金が少しだけお高いということです。自炊するよりも1.5倍ほど食費が高くなってしまいました。

少しもの足りないのもう少し容量を多くしてほしいです。

少し量が少ないし、いくら購入しても送料がかかる

不満な点としては送料が高く、冷凍庫のスペースがなくなることがあること。またメニューによってはうまく解凍できない場合があることです。

ボリュームが少なかった

どうしてもお弁当感はある

成人男性には量がやや少ない

お腹いっぱいになれなかったです。

やはり冷凍だなと感じる

解凍に少し時間がかかること

価格帯が高い。

ボリュームに少し不満がある

注文から配達まで3日かかる

やや割高に感じます

ボリュームが少し物足りない

一食あたりが600円ほどになってすこし高額になること。

高いから不満です

いまのところ特にない

やっぱり結構割高だし、別で子供の離乳食も準備していたので、食費は上がった。

料金が高いが、量が少ない

お気に入りのメニューが消えていくところ。メープルパンケーキは再販してほしい。ヘルシー志向のため量が少なく、物足りなさがある。やたらナッツが入っている。

お金がかかる。メニューが偏ってしまって飽きてくる。

1食あたりの値段が高い。

料理の中に苦手な食材を使ったものがあることです。

量が少ないので少し金額増えてもいいので大盛とかあるといい

少し値段が高くないかな？と思います。

魚料理があまり美味しくない。男性には量が少ない。

メニューにより少し量が物足りない

冷凍庫に入れる時、箱が場所を取ってしまうので、もう少しコンパクトだと助かります。

全体的に味付けがしょっぱかった。

■ナッシュをよりよく活用するコツ

中身に対して余裕があると感じますので冷凍庫により入るようにパッケージをもう少しだけコンパクトにして頂きたいです。

なるべく多くセットを頼んで配送回数を減らす

ご褒美感覚で利用するのが良いです。週1回から2回だけナッシュにするという使い方なら、飽きることもなくコストも気になりません。

結局好きなものばかり頼んでしまい、あまり好きでないものを頼むと食べないで溜まってしまうので困っています。

冷凍庫はすぐにいっぱいになるのでナッシュ用に開けておくといいと思います。

「これってどうやって作るんだろう」と考えながら食べる

作るのが面倒な時は頑張らずにこのような物を利用するのもありだと思う。

いろいろなメニューを試すようにする

クーポンを利用したほうがよいです。

特になあと思う

バランス良くメニューを選ぶこと

お米は自分で炊いて、おかずはナッシュの組み合わせがベスト

毎日が必要ないかもしれませんが、週に何度かにして調整するべき

10食お届けにして少しでも安くしたり、できるときは自炊して無理な時にだけ利用する。

自炊と併用する

友人と一緒に購入して安く買えるなど

定期的を買うようにして割引を適用する。

「nosh club ランク」というものがあり、購入を続けていくと割引率が上がり安くなっていくので、続ける事もコツの一つかと思う。

飽きないようにその都度メニューを変えたり、配達の間隔もすぐに変更できるので、自分の生活に合わせて手に使う事もコツだと思う。

毎日食べるのではなく、自炊する日とナッシュに頼る日を分ける。ナッシュだけではなくそこにさらにひと手間かける。

定期的配達と配送スキップをうまく活用する

ダイエット中の人や女性には量が丁度よく栄養バランスも良いので利用しやすいと思います。

パンはあまりオススメしません。味、コスパがよくない。パンはスーパーでまとめ買いして冷凍しておくとかした方が安くつきます。

外食に行く代わりに、ナッシュを利用すれば健康面でプラスになると思います。

今はメニューも増えているとおもうが、長くとっているのだんだん飽きてしまうので、定期的にスキップしたり普段頼まないメニューの開拓を行うと良いかもしれない。