

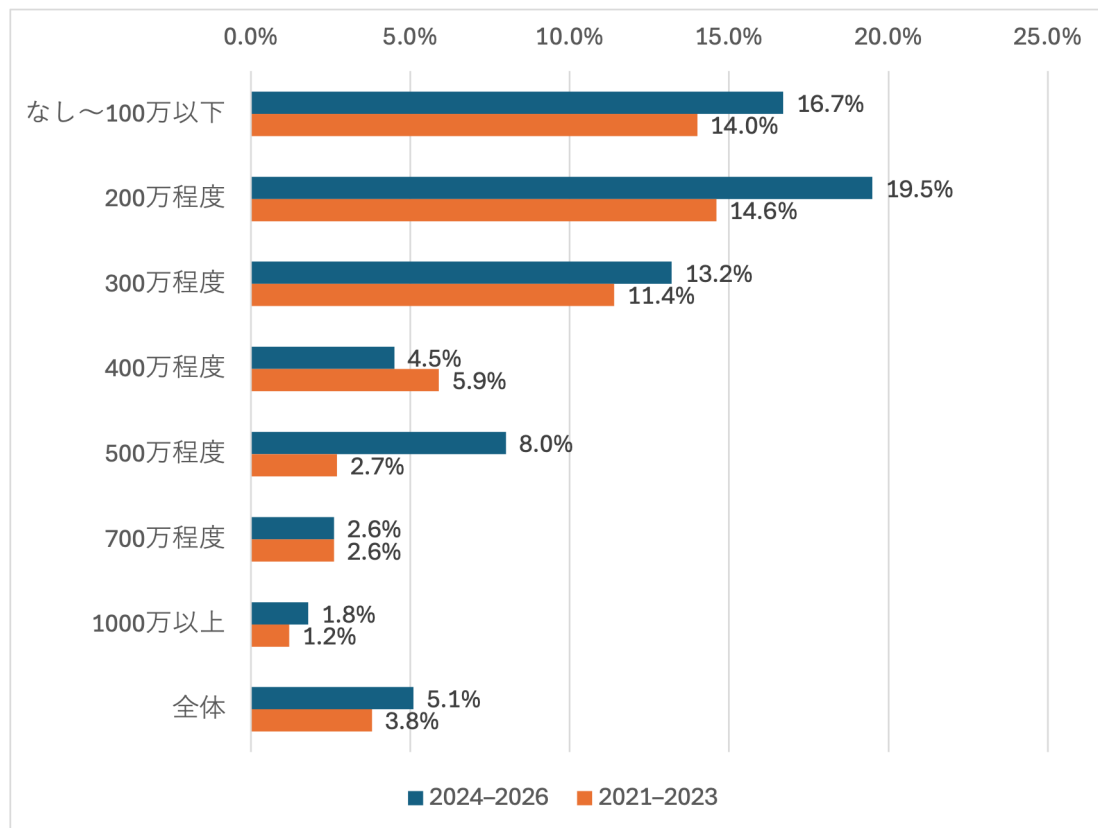
2026 年 10 月 8 日
東京大学

物価高で食料困窮の経験が年収 200 万円層で増加

——東大社研パネル調査・2026 年速報（3）——

発表のポイント

- ◆ 同一世帯を追跡するパネル調査でも、2023 年の物価高騰以降、食料困窮を経験した世帯が微増している。
- ◆ この 3 年間で 1 度でも食料困窮を経験している世帯は全体では 5.1%だが、世帯年収別に見ると 200 万円程度の層が最も高く 19.5%に達している。
- ◆ 単身世帯、5 人以上の多人数世帯で食料困窮の経験率が高い。



世帯年収別 食料困窮の経験率（2024 年－2026 年に 1 度でもあった世帯）

概要

東京大学社会科学研究所の有田伸教授を代表とする東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトでは、「働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査」（通称：東大社研パネル調査（注 1））の 2026 年調査結果から、物価高による食料困窮を経験した世帯の推移を明らかにした。分析の結果、物価高騰以降、食料困窮が「ときどきあった」「よくあった」という世帯は 2%近くになり、それ以前より微増している。また直近 3 年間で一度でも食料困窮を経験してい

る世帯は、低年収層、単身もしくは多人数世帯に多い。世帯年収別にみると、最も少ない層よりも 200 万円程度という世帯が最も経験率が高く、食料困窮に陥るリスクが新たな層にも拡張している可能性が示唆された。

この調査では、同一対象者を継続的に追跡するパネル調査という方法を用いるため、調査時の瞬間的な状態ではなく、6 年間での変遷をたどり、その変化を明らかにすることができる。この調査のデータに基づけば、物価高によって困窮層が拡張する影響がみられる。

発表内容

○物価高騰以後、食料困窮の経験率が微増している。

2022 年以降、物価高の傾向が続いている。特に生鮮食品を中心とした食料品の物価上昇が顕著である。基礎的生活費の上昇は、日常生活の家計の困難に直結することが多い。JLPS では、「あなたの世帯では過去 1 年の間に、お金が足りなくて家族が必要とする食料が買えないことがありましたか(嗜好品は除く)」と 4 段階で尋ねており、「相対的剥奪」という視点から、生活水準や生活困難の経験を測定している（以下ではこの指標を「食料困窮」と称する）。一時点の観察ではなく、同一家計にくりかえし尋ねているパネル調査でみると物価高騰の前後で、食料困窮を経験している世帯は増えているのだろうか。直近 6 回の調査すべてに回答している世帯（3,089 人）に限定してみると、2021 年からいずれの年も、食料困窮の経験が「まったくなかった」（図からは表記省略）が 9 割以上を占めており、次に「まれにあった」が年次によって変動があるものの 3～5%程度であった。相対的剥奪状態を測定している「ときどきあった」「よくあった」（以下、困窮あり）という世帯は、2021 年調査（回答は 2020 年の状況を想定）では 1.8%、2023 年は 1.7%であったが、物価高が顕著となった 2024 年には 2.1%に増加し、それ以降も 2%前後を維持したままとなっている。

なお、2024-2026 年の 3 年間に 1 回でも食料困窮の経験があった世帯は 5.1%であった。その前の 3 年（2021-2023 年）では 3.8%であったため、物価高騰の前後で 1.3 ポイント増加している。同一世帯を追跡したデータでみても食料困窮が微増しており、物価高騰の影響がみられる。

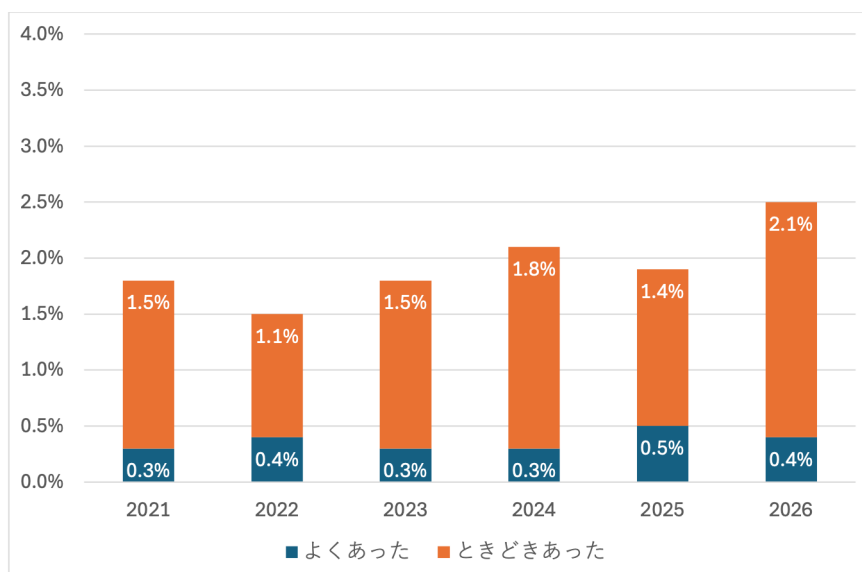


図 1：年次別 食料困窮の経験率

○世帯年収が低い層では食料困窮の経験率が全体平均の約 3 倍

2024-2026 の 3 回の調査で 1 回でも食料困窮ありの世帯の特徴をみる。図 2 は 2026 年の世帯年収別にみた食料困窮の経験率である。全体の 5.1% を基準としてみると、世帯年収の低い層で経験率が高くなっており、「200 万円程度」において 19.5% と最も経験率が高い。「500 万円程度」においても 8.0% とやや高いことも注目される。

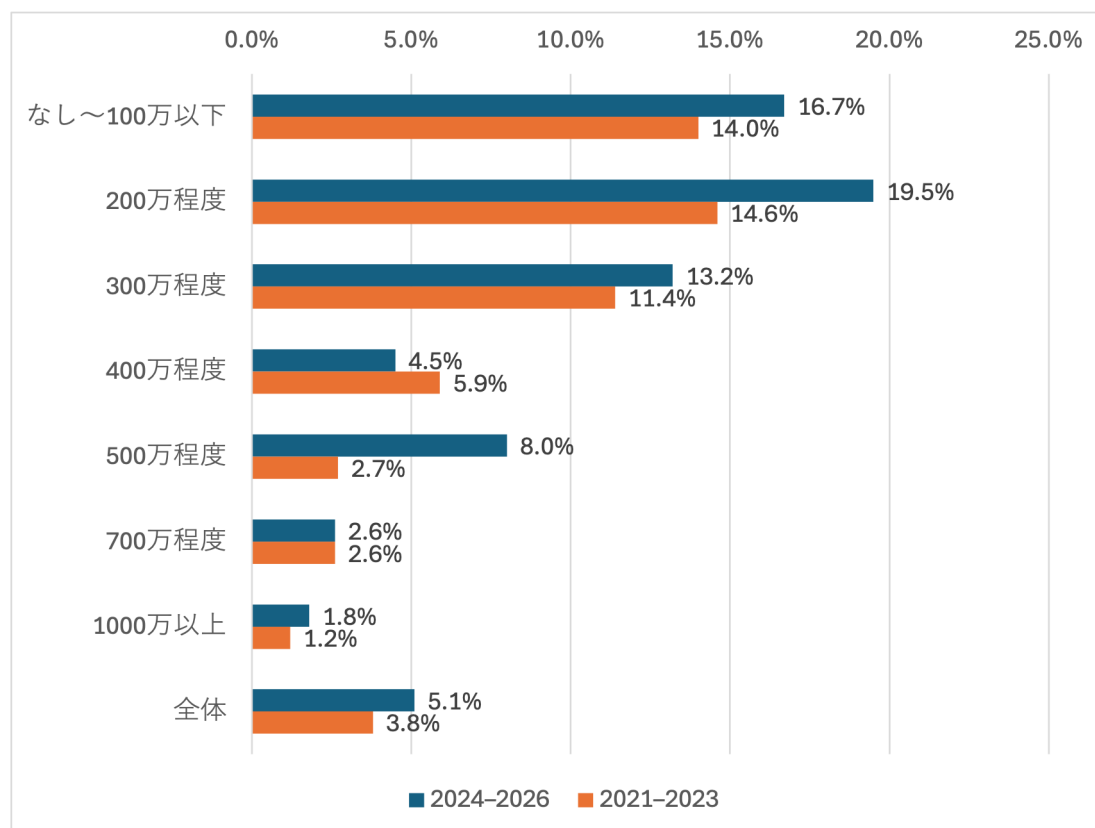


図 2：世帯年収別 食料困窮の経験率（2024 年－2026 年に 1 度でもあった世帯）

○単身、多人数世帯で食料困窮の経験率が高い

同様に 2024-2026 年の 3 回に一度でも食料困窮があったのか、世帯人数別にみたものが図 3 である。経験率をみると、単身と 5 人以上の多人数世帯で食料困窮の経験率がやや高くなっている。単身では 8.5%、次いで 6 人以上の世帯で 8.0% であった。

同一世帯を長期的に追跡しているデータでみても、物価高の影響で食料困窮の経験率が微増していることから、従来からの困窮層だけでなく、世帯年収 200 万円程度など、新たな層も困窮状態に陥るリスクが高まっていることがわかる。食料購入は日常生活の基礎的な要素であり、物価高騰抑制の対策とともに、とくに困窮経験が高い特徴をもつ世帯に対する支援が必要であろう。

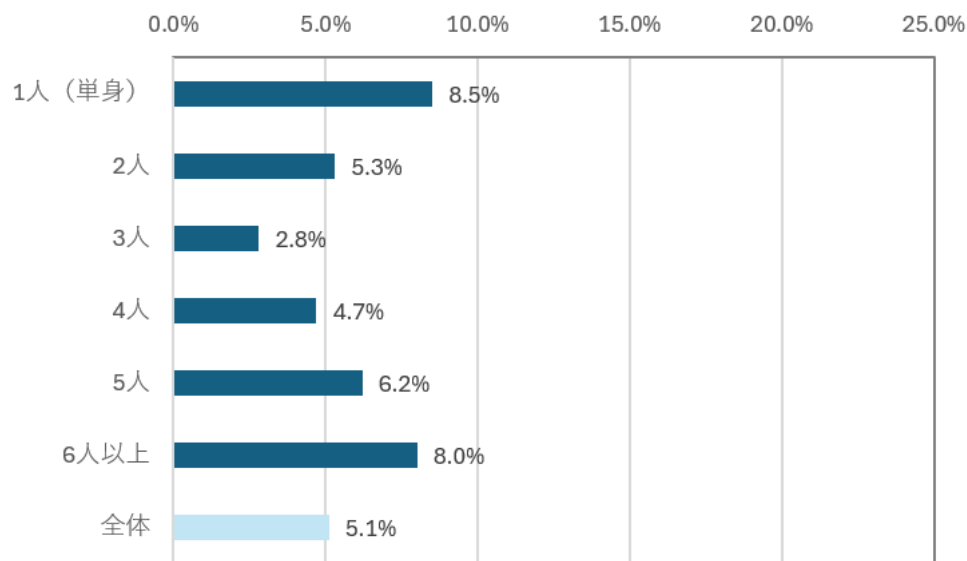


図 3：世帯人数別 食料困窮の経験率（2024 年－2026 年に 1 度でもあった世帯）

なお、本研究は東京大学社会科学研究所・研究倫理審査委員会の承認のもと実施された。より詳しい情報は以下のサイトで公開している。

<https://csrda.iss.u-tokyo.ac.jp/socialresearch/pr/>

発表者・研究者等情報

東京大学

社会科学研究所

有田 伸 教授

田中 慶子 特任准教授

研究助成

本研究は、科研費「21 世紀日本社会における「人生の歩み」とその格差の要因・帰結に関する総合的研究（課題番号：JP25H00386・JP25K24679）」の支援により実施されました。

用語解説

（注 1）東大社研パネル調査

東大社研パネル調査は、以下の 3 つの対象者（サンプル）で構成されている。第 1 に「継続サンプル」であり、2007 年に日本全国に居住する 20-34 歳（若年サンプル）35-40 歳（壮年サンプル）男女を母集団とした無作為抽出調査をおこない、2008 年以降も毎年追跡調査を実施している。第 2 は「追加サンプル」である。これは 2011 年に実施され、「継続サンプル」と同じ出生年の男女が対象となっている（2011 年に 24-38 歳（若年）と 39-44 歳（壮年））。「追加サンプル」についても、2012 年以降毎年追跡調査を実施している。2019 年には継続・追加サンプルの対象者が年齢を重ね、20 歳代の対象者がいなくなった。そのため、新たに「若年リフレッシュサンプル」調査を実施した。対象者 2019 年に日本全国に居住する 20-31 歳の男女であり、「継続サンプル」と同様の調査方法を採用した。「若年リフレッシュサンプル」についても、2020 年以降毎年追跡調査を実施している。2026 年調査では、全体で 3,883 人から回答があった。

問合せ先

東京大学社会科学研究所

特任研究員 鎌田 健太郎（かまだ けんたろう）

E-mail : jlps-research-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp