



食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.110

“非常食・防災食”に関する調査

非常食を常備している人は37%、「飲料水」「缶詰」「レトルト食品」がTOP3

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、“非常食・防災食”について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・ 地震などの自然災害を心配している人は全体の4人に3人。
20代と40代の男性が6割台とやや低く、30～40代の女性が8割以上とやや高い。
- ・ 非常食を常備している人は37%。60代女性は5割強と高いが、30代男性と20代女性は3割弱とやや低い。
- ・ 常備している非常食は「飲料水」「缶詰」「レトルト食品」がTOP3。
- ・ 非常食の重視点は「日持ち」が8割で最も高く、以下「調理が不要または簡単」と「普段食べても良いもの」が5割前後で続く。
- ・ 消費期限については「全て把握している」が8%、「だいたい把握している」が59%、「あまり把握していない」が30%。
- ・ 非常食の量は「3～5日分くらい」が半数弱で最多となり、1週間分以内が全体の9割。20代は2週間分以上が16%とやや高い。
- ・ ローリングストックの認知度は7割弱で、実践者は3割弱。実践者は60代女性が4割と高い。

意識を行動へ。日常で備えるローリングストック

近年、自然災害の脅威が高まる中、今回の調査でも全体の約4人に3人が災害に不安を抱いていることが明らかになりました。一方、非常食の常備率は37%にとどまり、防災への「意識」と実際の「行動」に乖離があることがわかりました。ぐるなびでは2024年2月にも同様の調査を行っていますが、不安を抱く割合も、非常食の常備率もほぼ変わらない結果であることもわかりました。特に20～30代の若年層で備えが手薄な傾向が見られ、

「非常食を常備する」ことのハードルの高さがうかがえます。

ただ、注目すべきはローリングストックの実践、認知率の変化です。「実践している」方が今回27%という結果でしたが、2024年の23%より4ポイント増。「実践している」「知っていたが実践はしていない」方の合計＝認知率は68%と、2024年の60%より8ポイント増となりました。

また、非常食に求める要素として、「日持ち」や「調理が不要または簡単」に次いで、「普段食べても良いもの」が約半数の支持を集めており、しまい込んで忘れてしまう「非日常の備蓄」から、日常の延長線上で備える「ローリングストック」にシフトしつつあるのかもしれませんが。「ローリングストック」は、好きな食品を少し多めに買い置きすることから始められますので、非常食を今常備できていない方もぜひ「ローリングストック」を今日から実践していきましょう。

2024年【ぐるなびリサーチ部】非常食・防災食に関する調査
<https://corporate.gnavi.co.jp/release/2024/txh6xmyizm/>

**ぐるなび**

リサーチ部

（編）ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

【調査概要】

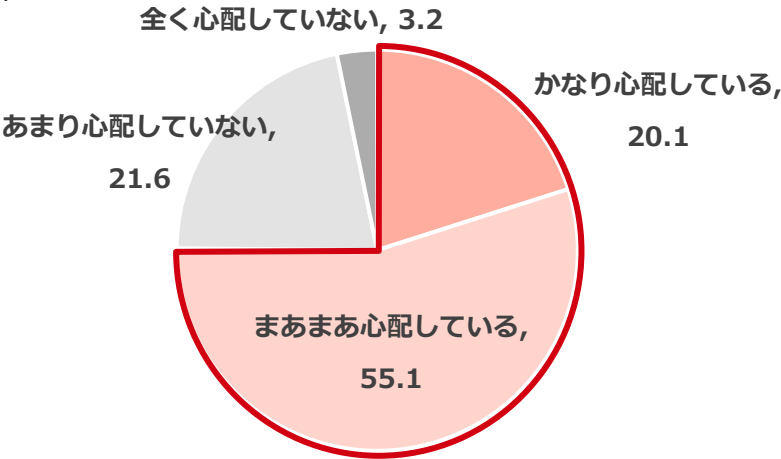
- 調査期間：2026年8月4日（火）～8月6日（木）
- 調査対象：全国

- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名

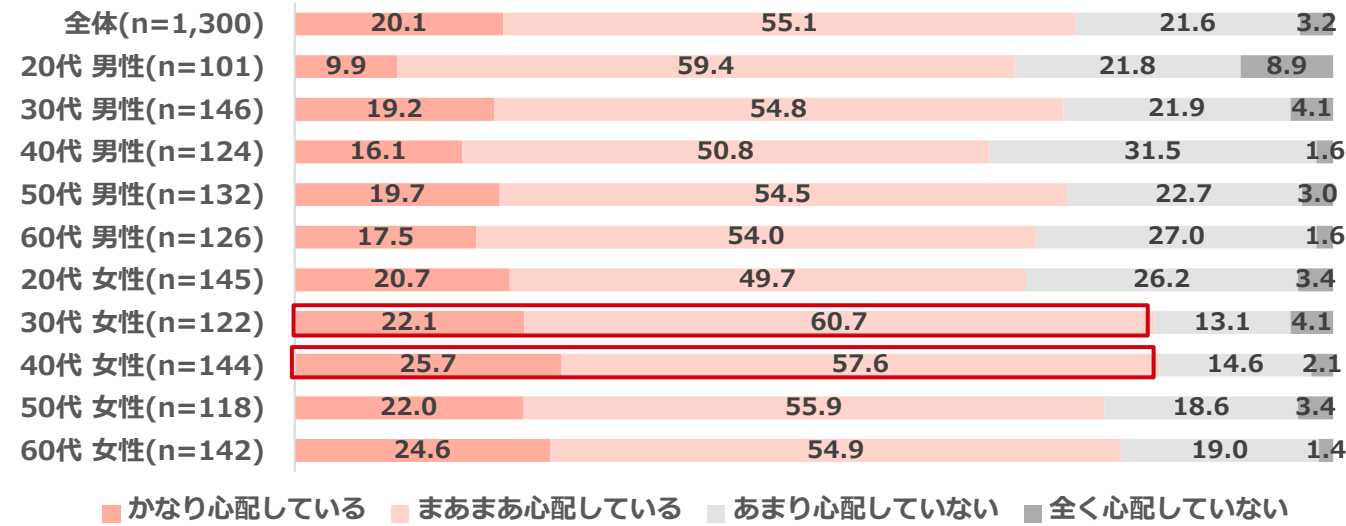


Q1.お住まいの地域で、地震や豪雨、噴火などの自然災害が起こることを心配していますか。

※単一回答（n=1,300）（%）

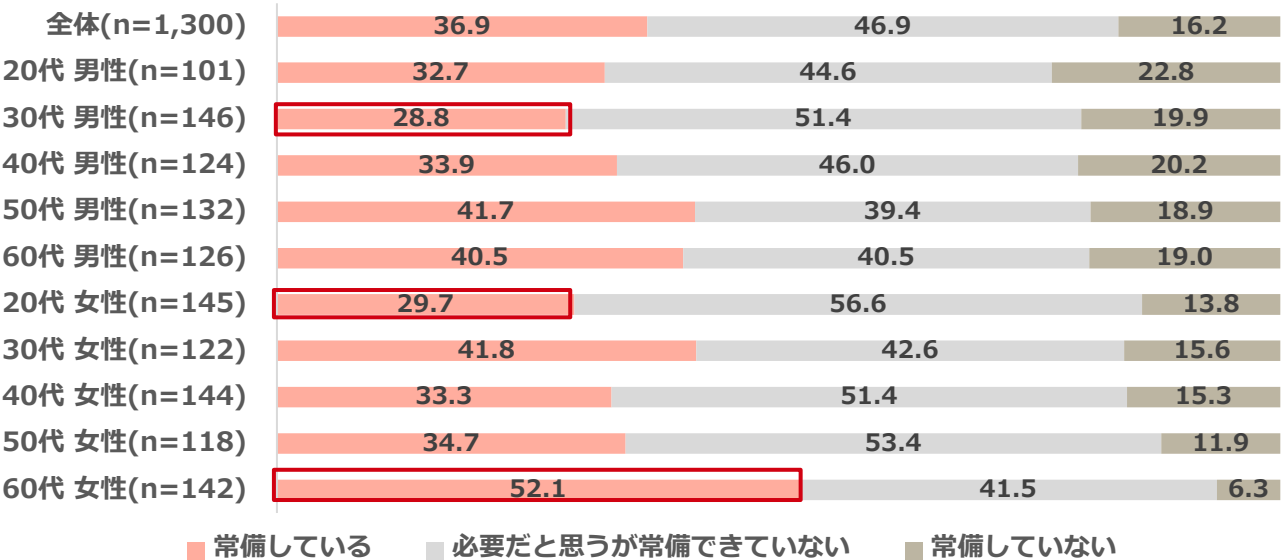


世代別



地震などの自然災害を心配している人は全体の4人に3人。
20代と40代の男性が6割台とやや低く、30～40代の女性が8割以上とやや高い。

Q2.あなたは「非常食／防災食」を常備していますか。 ※単一回答（%）



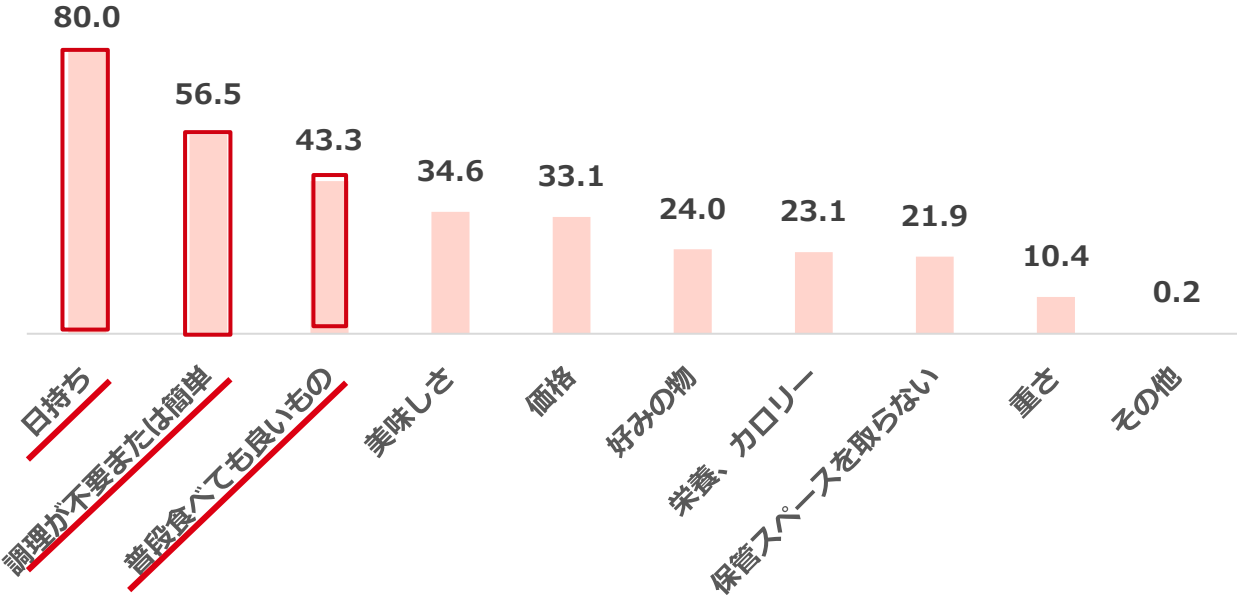
60代女性は5割強と高いが、30代男性と20代女性は3割弱とやや低い。



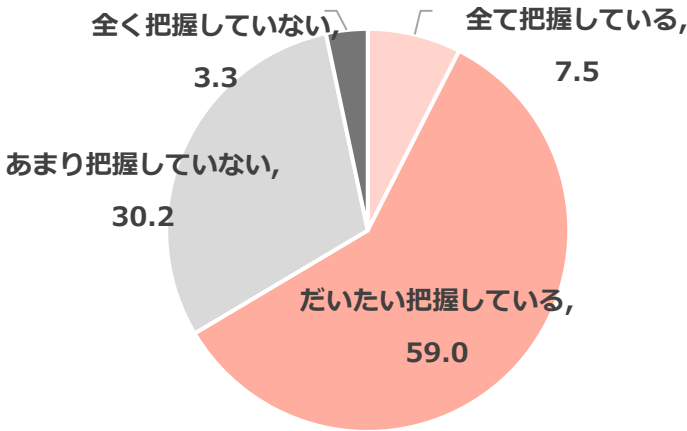
Q3.非常食として常備しているものをお答えください。※複数回答 (n=480) (%) ※上位9項目

1	飲料水	82.9
2	缶詰	62.9
3	レトルト食品	62.1
4	カップ麺	48.5
5	アルファ米	36.3
6	乾パン	30.2
7	フリーズドライ食品	27.1
8	スナック類	27.1
9	栄養補助食品	23.1

Q4.非常食を選ぶ際に重視している点を教えてください。※複数回答 (n=480) (%)

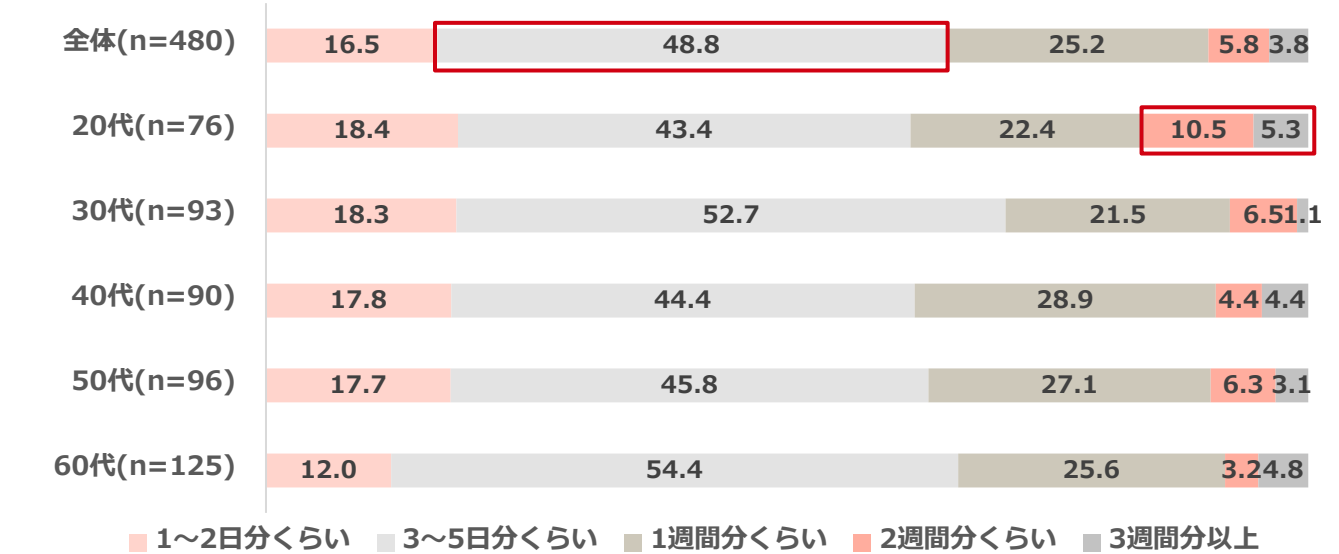


Q5.常備している非常食の消費期限を把握していますか。※単一回答 (n=480) (%)



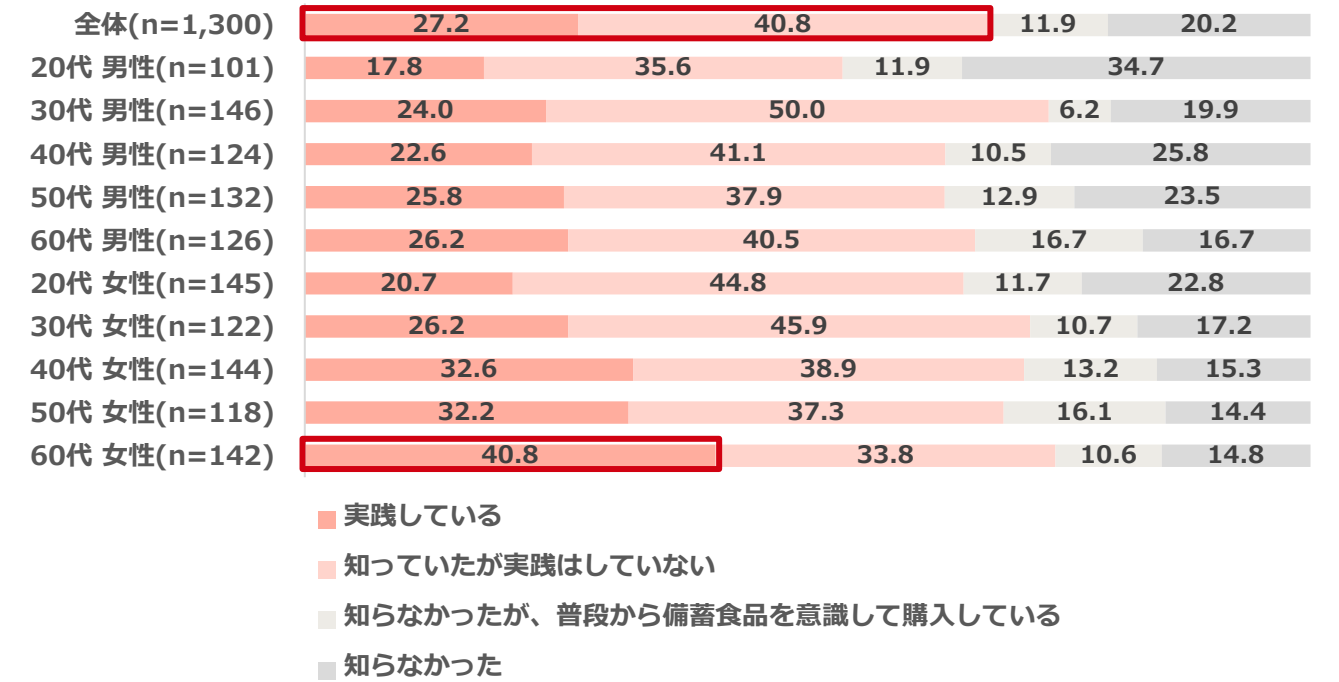


Q6.常備している非常食の量は何日分くらいですか。 ※単一回答（n=480）（%）



非常食の量は「3～5日分くらい」が半数弱で最多となり、1週間分以内が全体の9割。
20代は2週間分以上が16%とやや高い。

Q7.ローリングストックをご存知でしたか。 ※単一回答（n=1,300）（%）



ローリングストックの認知度は7割弱で、実践者は3割弱。実践者は60代女性が4割と高い。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp