

Press release

報道関係者各位

2025年7月23日

株式会社エンファム.

【ママたちの本音を調査】お米の値上がりに、子育て家庭が悲鳴！

約9割のママたちが生活への影響を実感～主食の工夫と節約術が明らかに

子どもにとっても、家庭にとっても“主食の王様”である「お米」。

しかし近年、原材料費や物流コストの上昇、天候不良などの影響で、お米の価格もじわじわと上がり続けています。備蓄米の流通により、価格が下がり始めているとはいえ、その影響は、日々の献立や買い物を担うママたちに直撃しています。国内最大級のファミリーイベントを主催する株式会社エンファム.は、関東在住の子育て家庭を対象に「令和の米高騰に関する意識調査」を実施。家計への影響や主食の置き換え、購入スタイルの変化、そしてママたちの“知恵と本音”を集めました。

Little mama アンケート

【調査概要】

- 調査名：令和の米高騰に関するママたちの意識調査
- 調査期間：2025年6月30日～7月3日
- 調査対象：[リトル・ママフェスタ](#)にご参加いただいた関東在住の
就学児～小学生を育てる保護者（男性：11.2%、女性88.8%）
- 調査方法：自社アンケート（オンライン）
- 有効回答数：318名
- 実施元：株式会社エンファム.
- 調査レポート：https://marketing.enfam.jp/202507_que

未

【調査結果ハイライト】

- ❖ 9割の回答が「米価格の高騰に生活影響あり」と回答
- ❖ 主食の置き換え先は「パン」と「麺」が二強！
- ❖ 節約は「価格重視」「まとめ買い」「冷凍活用」へ
- ❖ 賢いママたちの節約術、「ポイ活」も急浮上！

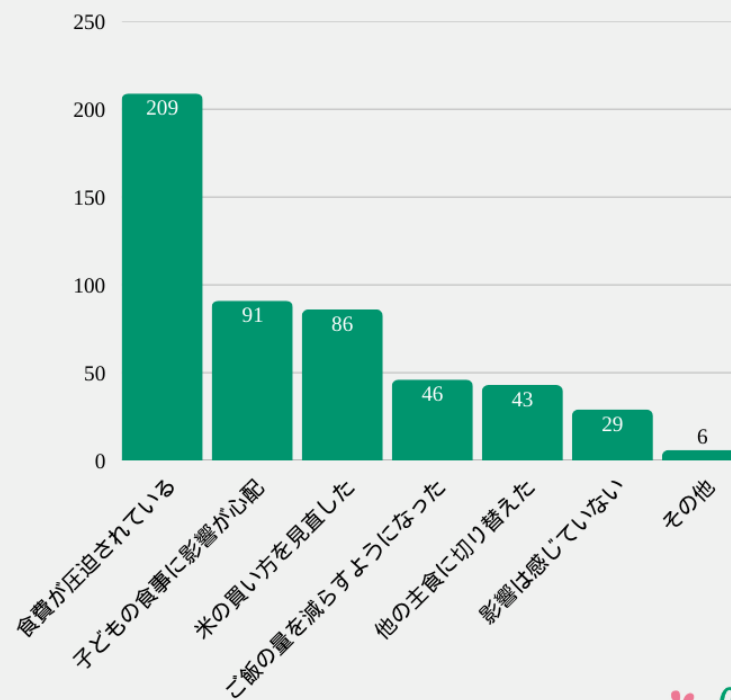
【調査結果詳細】

Q: 米価格の高騰に対して、生活にどんな影響を感じていますか？（複数選択可）

▶ママたちの9割が「お米高騰で生活に影響あり」

- 「食費が圧迫されている」: 209件
- 「子どもの食事に影響が心配」: 91件
- 「米の買い方を見直した」: 86件
- 「ご飯の量を減らすようになった」: 46件
- 「他の主食に切り替えた」: 43件
- 「影響は感じていない」: 29件
- 「その他」: 6件

米価格の高騰に対して生活にどんな影響を感じていますか？



Q:米価格高騰後、主食に変化はありましたか？

▶ お米人気は今だ根強いが、“置き換え”派も主流に。

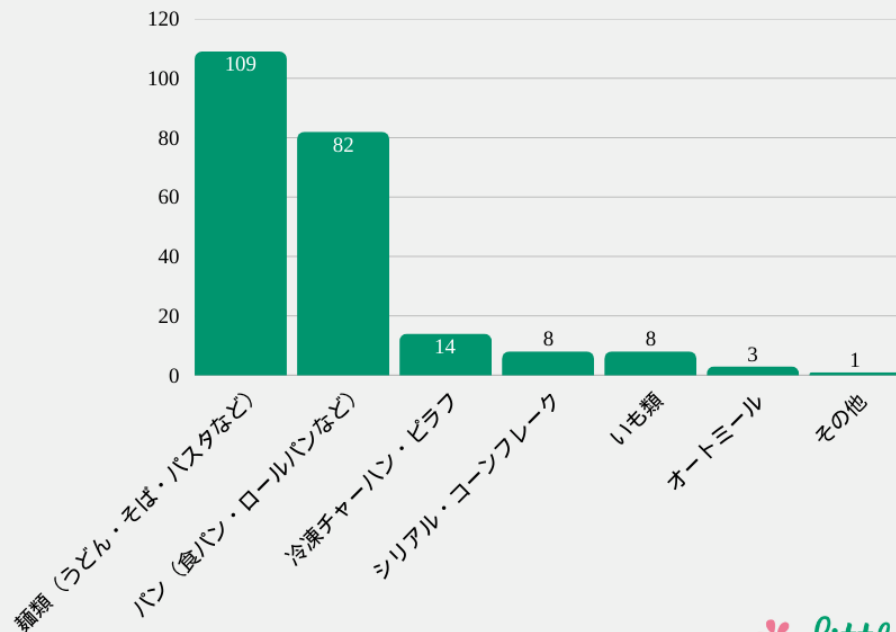
- 「お米中心のまま変化なし」:206件
- 「お米の頻度を減らした」:88件
- 「他の主食に一部変更した」:21件

Q:上記で「お米中心のまま変化なし」以外の方は、どの主食の頻度が増えましたか？（複数選択可）

▶ パンと麺が2大代替主食に

- 麺類(うどん・そば・パスタなど):109件
- パン(食パン・ロールパンなど):82件
- 冷凍チャーハン・ピラフ:14件
- シリアル・コーンフレーク:8件
- いも類(じゃがいも・さつまいもなど):8件
- オートミール:3件
- その他:1件

「お米中心のまま変化なし」以外の方は、どの主食の頻度が増えましたか？
(複数選択可)



Q:食材購入全般で、以前より優先順位が上がったものを教えてください(複数選択可)

▶節約のキーワードは「価格重視」「まとめ買い」そして「冷凍」

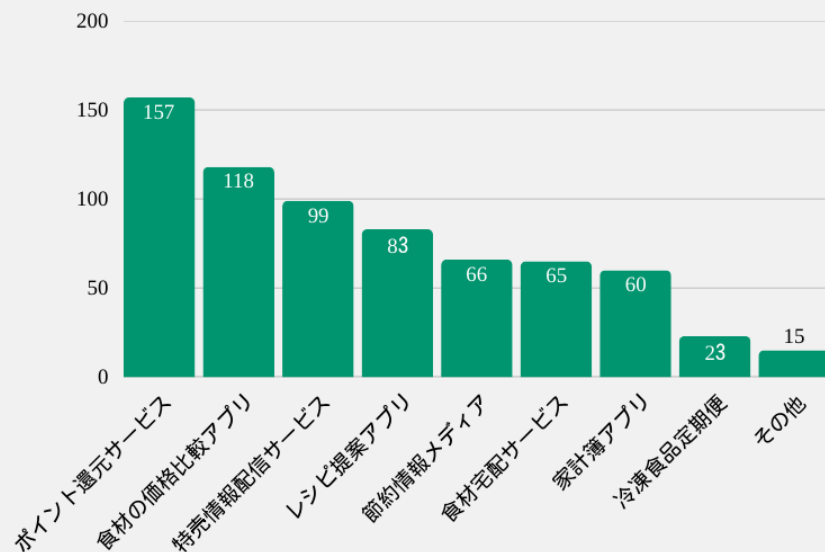
- 価格重視の商品選び:229件
- まとめ買い:132件
- 冷凍食品の活用:107件
- 見切り品・タイムセール:89件
- 業務用・大容量商品:77件

Q:家計管理で最も助かると思うサービス・商品はどれですか？(最大3つまで)

▶ポイント決済や家計簿アプリなど、「無理なく自然に節約できる仕組み」を活用

- ポイント還元サービス:157件
- 食材の価格比較アプリ:118件
- 特売情報配信サービス:99件
- レシピ提案アプリ:83件
- 節約情報メディア:66件
- 食材宅配サービス:65件
- 家計簿アプリ:60件
- 冷凍食品定期便:23件
- その他:15件

家計管理で最も助かると思うサービス・商品はどれですか？(最大3つまで)

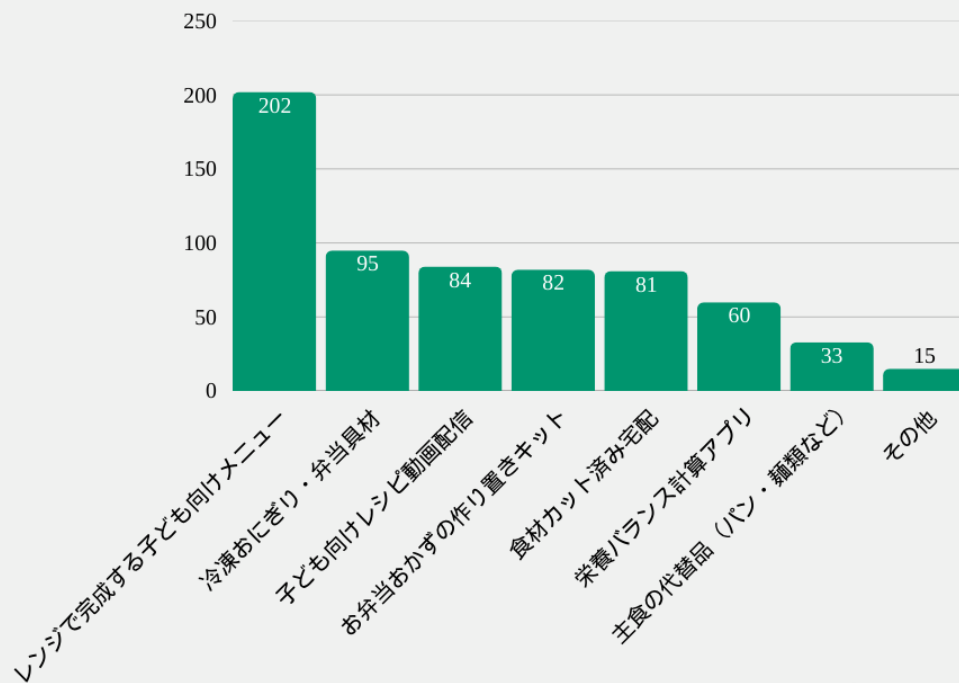


Q: 子どもの食事準備で時短できると嬉しいサービスはどれですか？（複数選択可）

▶ ママたちが“時短でうれしい”と思うサービスはこれ！

- レンジで完成する子ども向けメニュー: 202件
- 冷凍おにぎり・弁当具材: 95件
- 子ども向けレシピ動画配信: 84件
- お弁当おかずの作り置きキット: 82件
- 食材カット済み宅配: 81件
- 栄養バランス計算アプリ: 60件
- 主食の代替品（パン・麺類など）: 33件
- その他: 15件

子どもの食事準備で時短できると嬉しいサービスはどれですか？（複数選択可）



Little mama

Q: 食材・節約に関する情報を主にどこから得ていますか？（複数選択可）

▶ 情報源はSNSとママ友！求められているのは「情報」と「仲間」

- Instagram: 203件
- 店舗のチラシ・POP: 122件
- ママ友との会話: 76件
- YouTube: 61件
- 雑誌・WEBメディア: 41件

- TikTok:31件
- 家計簿・節約アプリ:24件
- その他:10件

＜自由回答から見える、ママたちのリアルな声＞

Q:コメの高騰に対して世の中に言いたいことを教えて下さい。

▶「リアルなママたちの“心の叫び”をどうぞ！」

- 子どもにも制限させながらの子育てが辛い
- はやくなんとかしてほしい！
- 子どもたちが大きくなっても美味しいお米が食べられるように、将来を見据えた対策を考えてほしいです！！
- なんで日本が米不足！？！
- お米も十分に買えない国とはなんぞ？
- 育ち盛りの子供にもっと食べさせたいです

【調査レポート】

調査結果をより詳しくご覧になりたい方は、調査レポートをご覧ください。

- 調査レポート: https://marketing.enfam.jp/202507_que

～ママたちの声から見える、いま家庭で起きていること～

今回の調査から見てきたのは、単なる「食費の節約」ではなく、
“子どもの健康”と“家計”のあいだで揺れ動くママたちの想いと葛藤でした。

「おにぎりを小さくした」「主食を切り替えた」といった行動の裏には、

- ・子どもに我慢をさせたくない
- ・でも現実的に支出は減らさないといけない

という“目に見えないやりくり”が広がっています。

それでもママたちは、ポイ活やSNSでの情報交換、冷凍保存術などの知恵をフル活用し、明るく前向きに家庭を支えている姿が印象的でした。

お米の値段ひとつとっても、

「家庭がどう変わるか」「何が求められているか」「企業や社会がどんな支援をできるか」を見直すきっかけになるはずです。

エンファム.よりコメント

「リトル・ママフェスタ」などのイベントを通じ、ママたちの声を“可視化”し、社会に届ける活動を続けていきます。今後も企業・行政との橋渡し役として貢献してまいります。

リトル・ママフェスタとは

「リトル・ママフェスタ」は、“ママたちが集まる場所をつくる”をコンセプトに、プレママや子育て中のママたちの「出会う」「学ぶ」「遊ぶ」がぎゅっと詰まった、日本最大級の親子フェスタです。

北海道から沖縄まで全国の主要都市で開催されており、年間65回を超える開催数は、親子フェスタとして日本一の規模(自社調べ)。年間30万人以上のママ・パパが来場しています。キッズレースや撮影会、ステージ企画に加え、企業ブースでは気になる商品を実際に見て・試せる体験型コンテンツも充実。「こんなイベントが欲しかった!」と思える、親子で笑顔になれるひとときを過ごせる場として、多くの支持を集めています。

株式会社エンファム.について

世界中の子どもたちを笑顔にするエンタメディア企業として、子育て世帯を中心にメディア事業を展開。国内最大級子育てイベント「[リトル・ママフェスタ](#)」、世界展開中の「[Kawaiimama Festival](#)」、人生100年時代をテーマにしたバブル世代向けの「[bjbコレクション](#)」など多彩なイベントを企画・運営し、年間のイベント開催数は70回を超えています。また、SNS運用代行を中心としたファンマーケティング事業や、子育てをキャリアに変える「リトル・ママビジネススクール」の運営をしています。

株式会社エンファム.

代表取締役: 森 光太郎

東京本社: 〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F

福岡本社: 〒810-0042 福岡県福岡市中央区赤坂3-6-23 エンファム.ビル

大阪オフィス: 〒541-0052 大阪府中央区安土町2-5-5 本町明大ビル506

札幌オフィス: 〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目13番地 日之出ビル9階

設立: 2001年12月25日

<https://enfam.jp/>

【報道関係者様のお問い合わせ・取材申込み】

株式会社エンファム.広報担当: pr@l-ma.co.jp

※現地イベントの写真素材提供、オンライン取材も受付中