

農林水産省 令和8年度「米需要創造価値推進事業」

米食に関する生活者意識調査 調査実施報告書

株式会社日経BP 総合研究所／2026年9月

1. 調査概要	3p		
2. サマリー	4p		
3. 調査結果	9p		
3-1. 回答者属性	10p	3-7. 普段食べる「米」の形態	17p
3-2. 健康への関心	12p	3-8. 食事機会ごとの「ご飯(米)」の喫食況	18p
3-3. 普段の生活や食事で意識していること	13p	3-9. 「ご飯(米)」を食べる量の変化	22p
3-4. 主食を選ぶ際に重視すること	14p	3-10. 「米(白米ご飯)」のイメージ	25p
3-5. コストパフォーマンスの良い「主食」	15p	3-11. 「米(白米ご飯)」に含まれる成分・量の認知	26p
3-6. 最も多く食べる「主食」	16p	3-12. 「米」のレシピ・食べ方に関する情報源	28p

1. 本調査結果の利用に当たっては、以下に記す利用範囲にご留意ください。

 - ・ 閲覧を目的とした組織内での利用。ただし、インターネットやイントラネットなどネットワークを通じた掲示や配布はできません。
 - ・ 組織内の資料や会議資料など内部資料へのデータの引用や部分転載
 - ・ 取引先への企画書など、十数名程度の不特定多数を対象としない対外的資料へのデータの引用や部分転載

2. 上記の範囲内で利用する場合は、以下の「出所」を付記することを条件とします。

データの出所はすべて
「日経BP 総合研究所『米食に関する生活者意識調査2026』」です。

3. 上記に定める範囲を超える利用については、日経BP 総合研究所の事前承認が必要です。その場合は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ内容に「米食に関する生活者意識調査2026」と記載し、ご連絡ください。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社日経BP
総合研究所 加藤・庄子

問い合わせフォームURL <https://project.nikkeibp.co.jp/bpi/form/index.html>

1. 調査概要

- 本調査は、日経BP 総合研究所が、農林水産省 令和8年度「米需要創造価値推進事業」の補助金交付を受け、日本在住の生活者の米食に対する意識を把握し、米の消費量を増やしていくための広報施策を検討するための参考データを取得するために実施しました。
- 本報告書では、上記調査のうち、日経BPが発表したニュースリリースで取り上げた設問の結果を年代別の集計結果と共にまとめています。

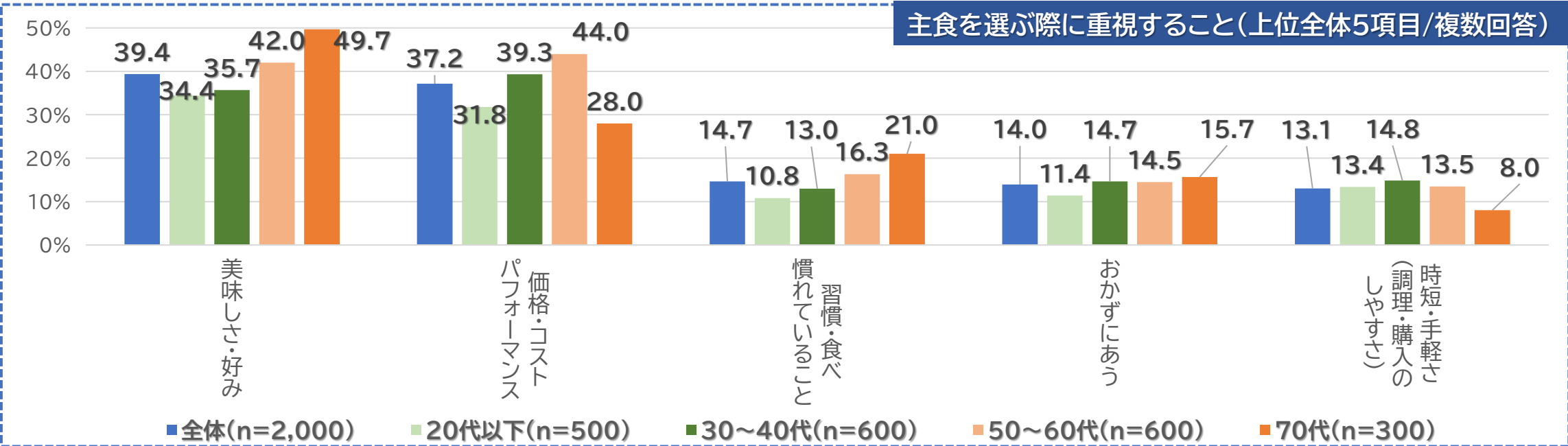
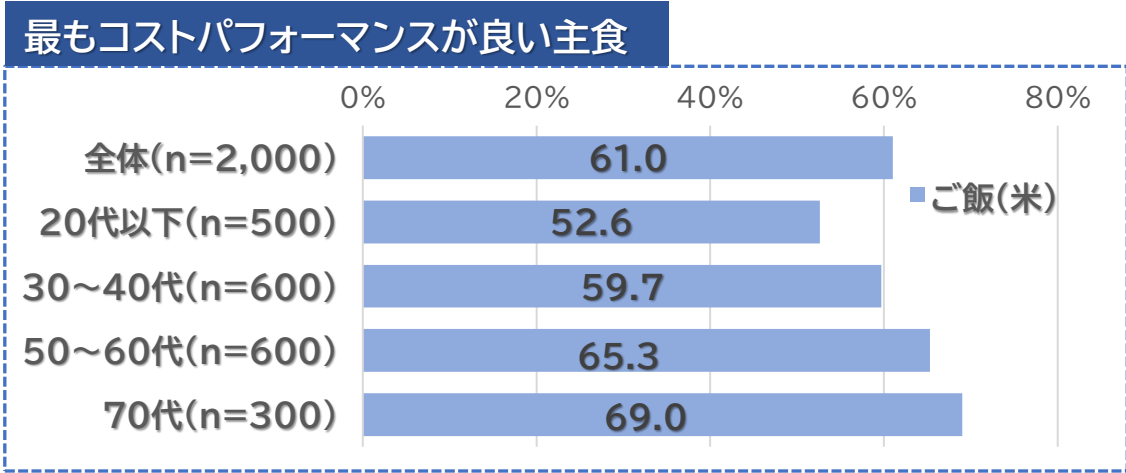
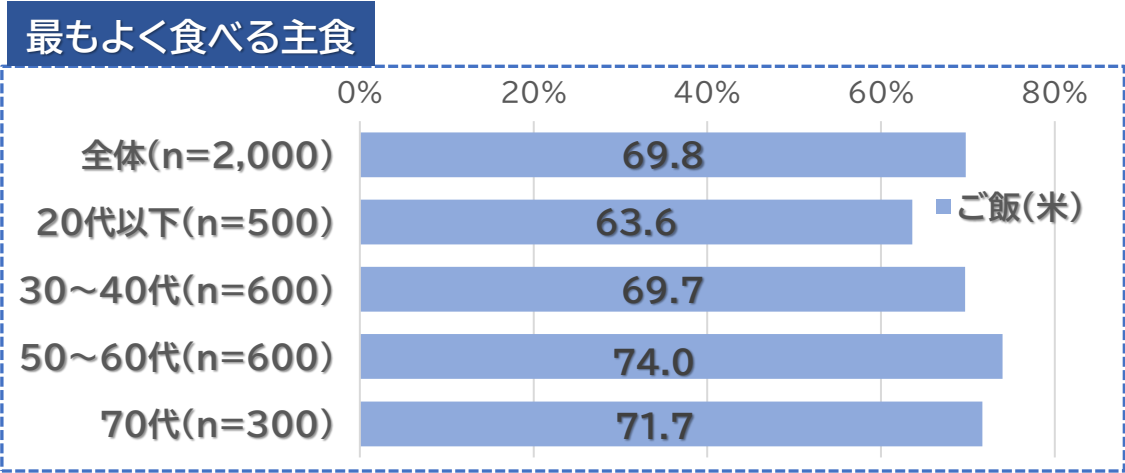
項目	内容
調査名称	「あなたに関するアンケート」(調査回答者に掲示した名称)
調査方法	インターネット調査
調査対象者	全国の生活者(15～79歳)
有効回答数	2,000サンプル(性年代別14区分で割付) 年代の区分:15～19歳、20代、30代、40代、50代、60代、70代
調査実施時期	2026年6月
調査実施主体	日経BP 総合研究所

※本報告書中の注記について
【SA】…単一回答設問 【MA】…複数回答設問

サマリー

2. サマリー 米食の現状「主食としての根強い支持」

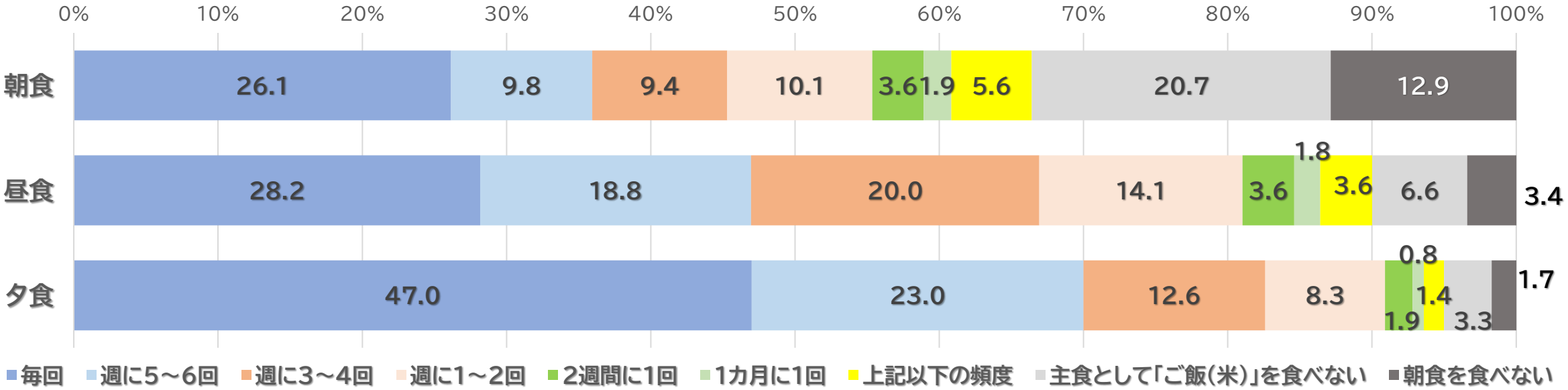
- 普段、最も食べる主食として「ご飯(米)」が69.8%でトップ。すべての年代で6割を超える。
- 主食を選ぶ際の重視項目2位の「価格・コストパフォーマンス」も最高(61.0%)と評価されている。



2. サマリー 米食の現状 「朝食は欠食率と非米食率が高く、米食拡大の伸び代が大きい」

- 「毎回食べる」割合は、朝食は26.1%、昼食は28.2%と3割を切り、夕食(47.0%)に比べ低い。
- 特に、朝食は欠食率(12.9%)と非米食率(20.7%)が高く、米食需要を拡大する余地が最も大きい食事機会と考えられる。

食事機会ごとの米の喫緊状況

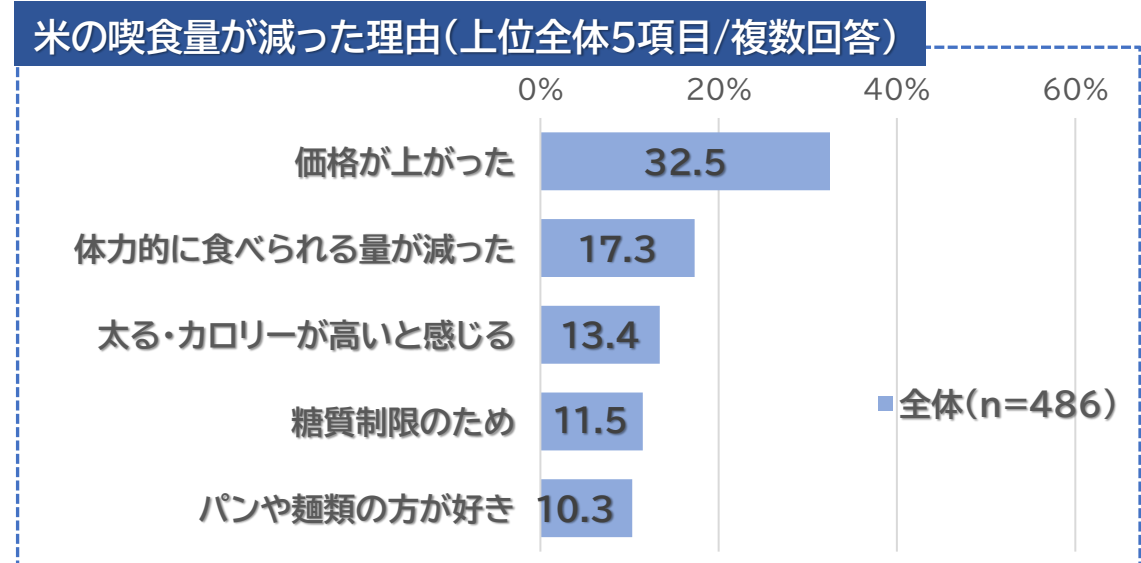
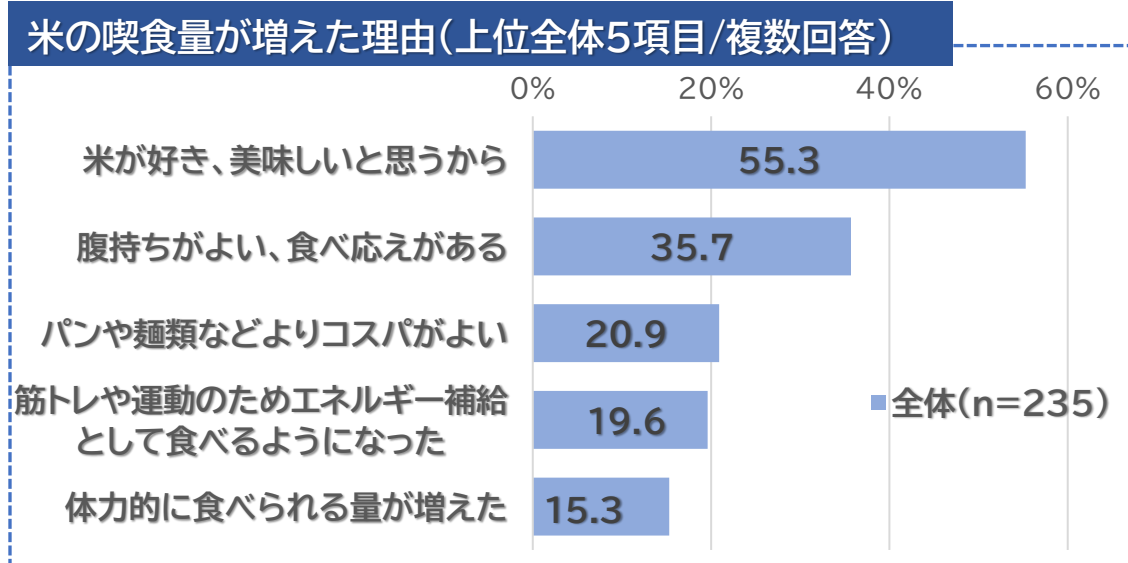
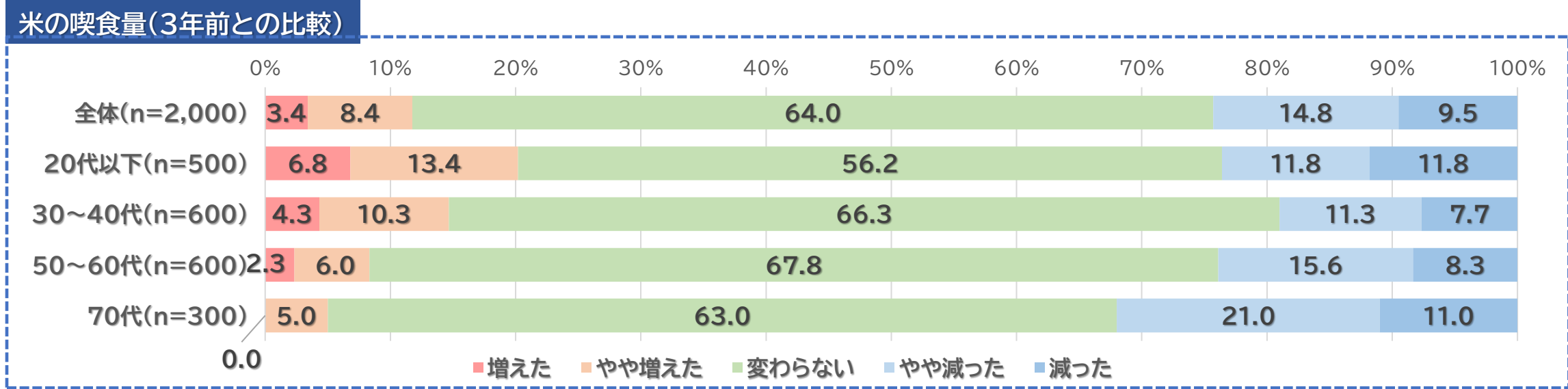


全体(n=1,828)

*「主食を全く食べない」または「米は全く食べることはない」と回答した人を除く

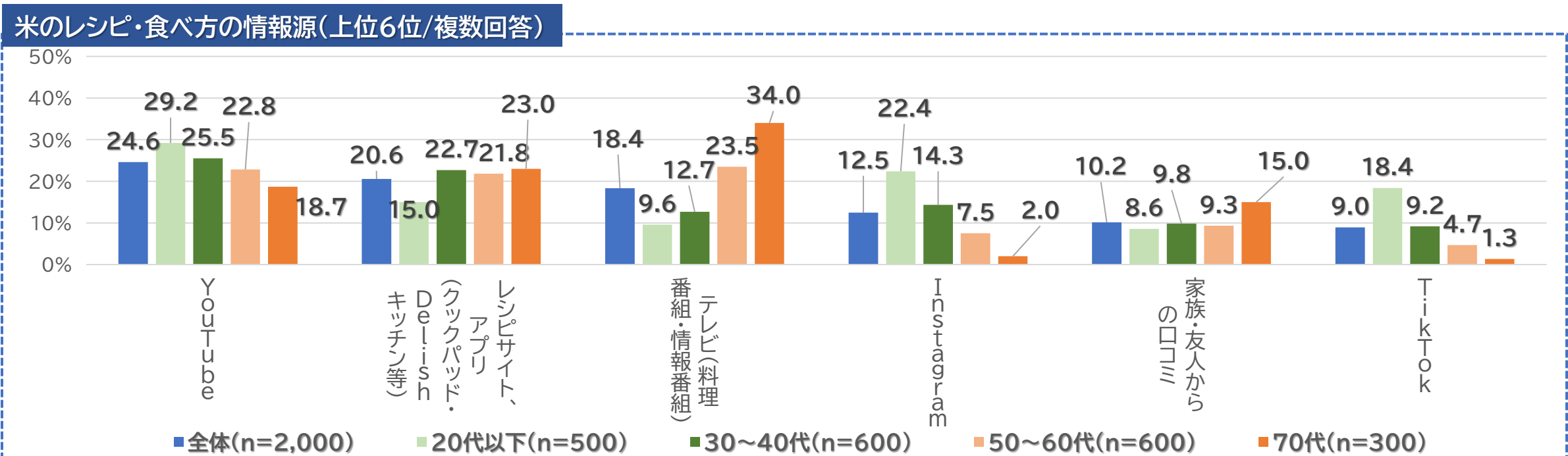
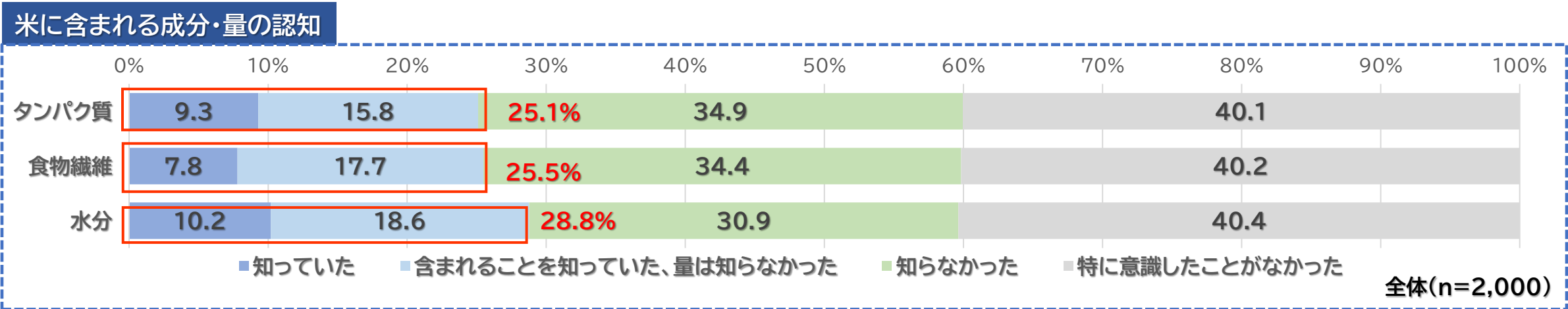
2. サマリー 米食の現状「喫食量は頭打ち、中高年層は減少傾向に」

- 3年前と比べた喫食量は「変わらない」(64.0%)が最も多い。一方、「減った・やや減った」は「増えた・やや増えた」の倍に達する。
- 50～60代は「減った・やや減った」が23.9%、70代も32.0%で、「増えた・やや増えた」の3～5倍となり、中高年層は減少傾向が顕著。



2. サマリー 米に関する知識「米に含まれる成分の認知度は2～3割程度」

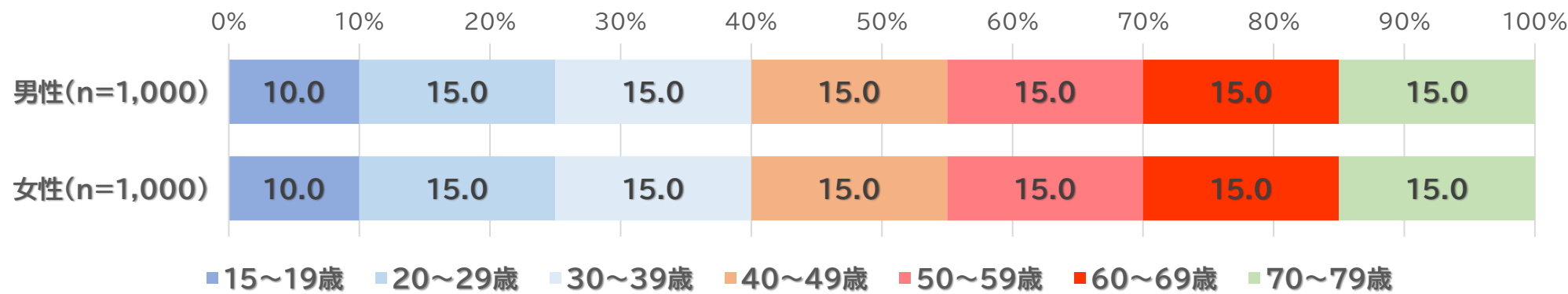
- 白米(150g)に含まれる「タンパク質」「食物繊維」「水分」の認知度はいずれも2割～3割程度にとどまる。
- 米のレシピや食べ方の情報源(コンタクトポイント)は年代によって異なる。



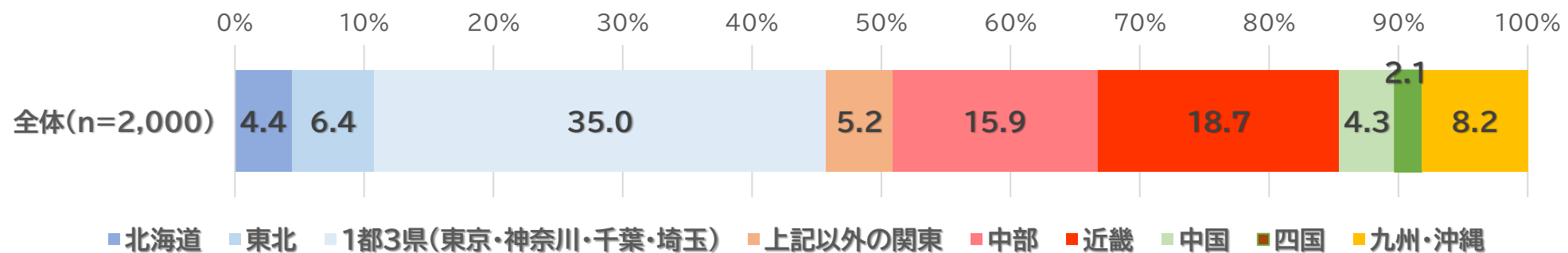
調査結果

3-1. 調査結果 回答者属性【年齢分布/居住地域】

Q. 年齢分布(SA)

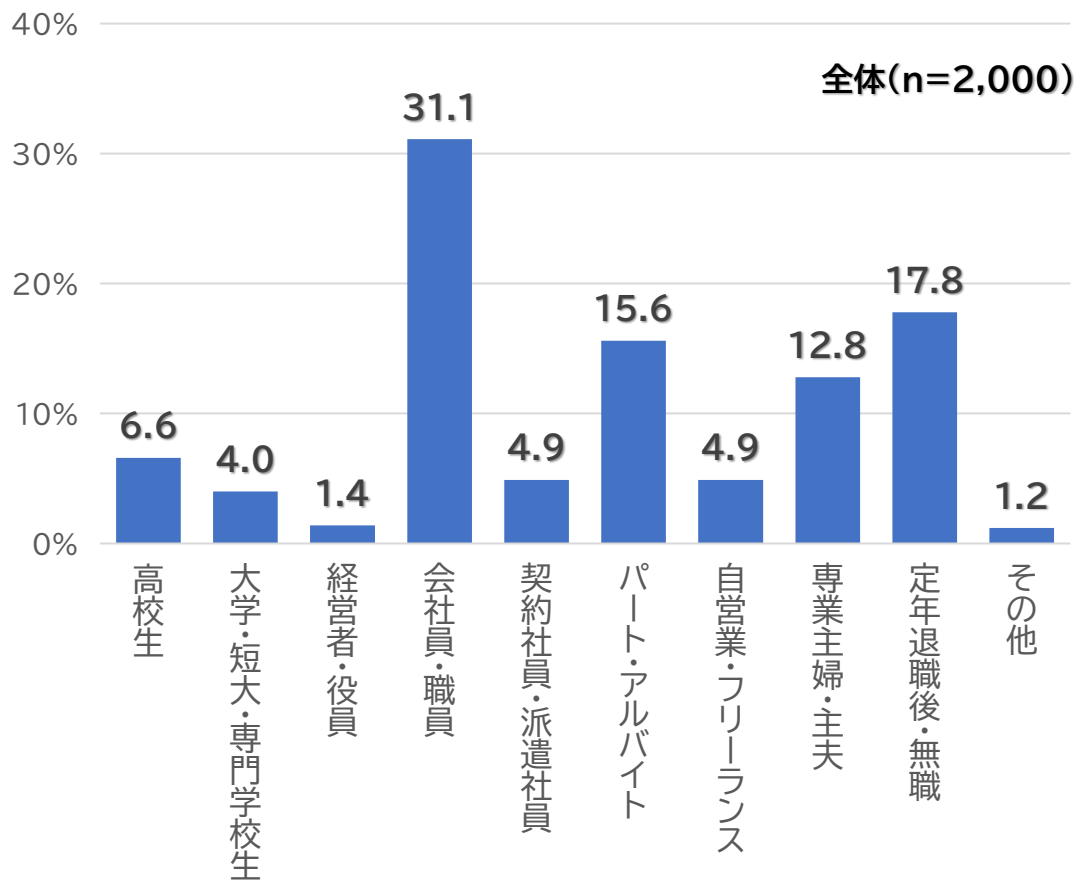


Q. 居住地域(SA)

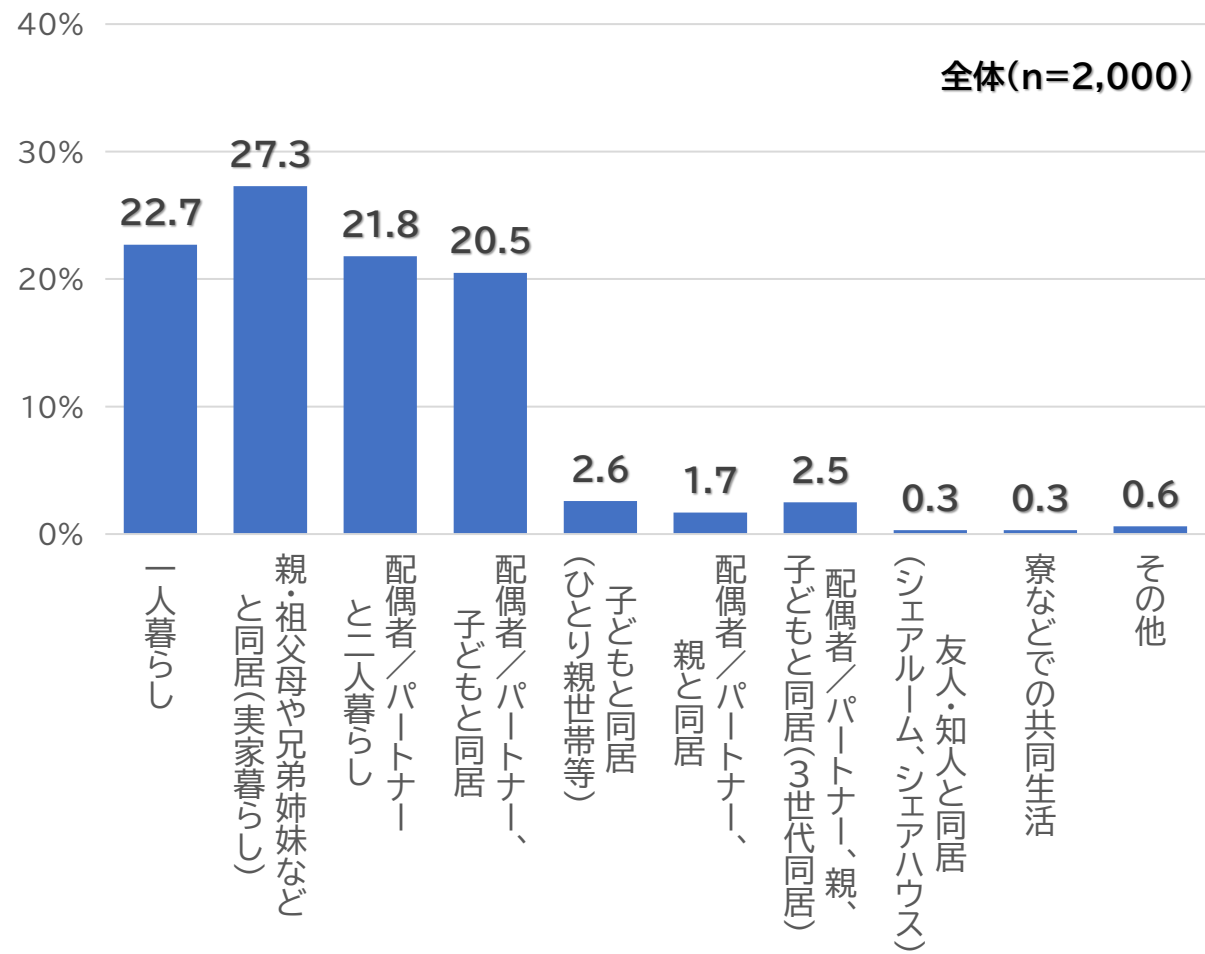


3-1.調査結果 回答者属性【職業/ライフスタイル】

Q. 職業(SA)

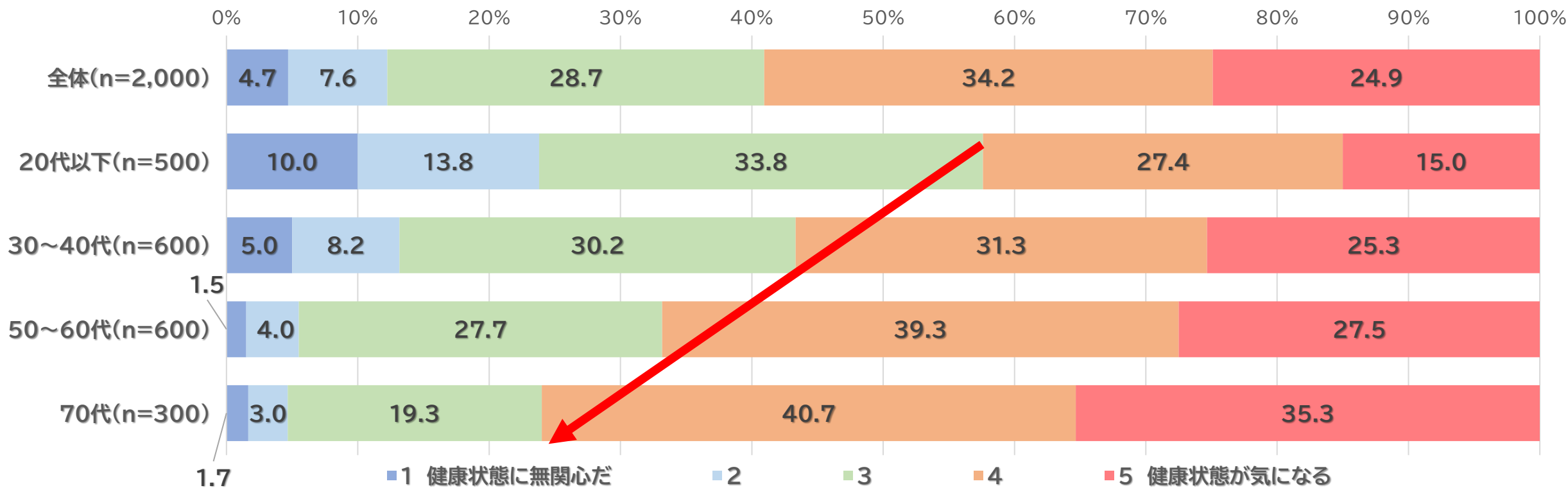


Q. ライフスタイル(SA)



3-2.調査結果 健康への関心

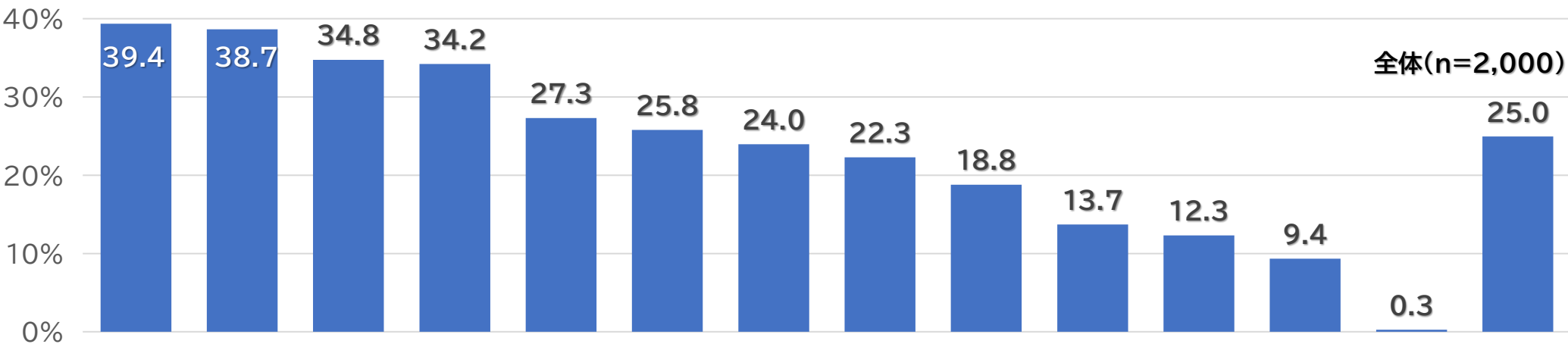
- 健康状態への関心は年代が上がるほど高くなる傾向にある。70代では「健康状態が気になる(4・5の合計)」が76.0%に達する一方で、20代以下では42.4%にとどまる。加齢に伴う体調の変化や生活習慣病のリスクなどが高年齢層の健康意識を高めている様子がみてとれる。
- 「健康維持・病気予防」の文脈で米の価値を伝えるアプローチは、特に高年齢層に共感を得られやすいと考えられる。



Q1. あなたご自身はAとBの意見のうち、どちらに近いと思いますか。「1」はAの意見に最も近く、「5」はBの意見に最も近い数字です。
あなた自身に最も近いと思う数字を選んでください。(SA)
A:健康状態に無関心だ B:健康状態が気になる

3-3.調査結果 普段の生活や食事で意識していること

●健康状態や見た目/美容のために普段の生活や食事で意識していることを尋ねたところ、全世代において「水分をしっかりとるよう心がけている」が上位3位以内に入った。さらに、30代以上では「野菜を多く摂るようにしている」「栄養バランスの良い食事を心がけている」が、20代以下は「朝食を食べるようにしている」「食べ過ぎないようにしている」が上位に入り、顔ぶれが変わる。20代以下と30代以上で意識の違いが確認された。



20代以下(n=500)	28.0	18.0	19.4	24.8	19.8	17.0	16.4	17.8	9.8	10.0	8.4	7.6	0.4	35.6
30～40代(n=600)	37.2	32.5	30.7	28.2	23.3	25.0	22.2	22.0	19.2	9.3	10.7	9.7	0.0	26.5
50～60代(n=600)	43.5	51.8	41.5	38.5	32.0	28.7	24.3	22.5	21.3	16.7	13.8	9.3	0.2	20.5
70代(n=300)	54.3	59.0	55.0	53.3	38.3	36.3	39.3	30.0	28.0	22.7	19.0	11.7	0.7	13.0

年代別の上位3項目

水分をしっかりとるよう心がけている

野菜を多く摂るようにしている

栄養バランスの良い食事を心がけている

朝食を食べるようにしている

食べ過ぎないようにしている

睡眠時間や睡眠の質を意識している

タンパク質を意識して摂取している

運動・筋トレをしている

腸活を意識している

糖質を控えるようにしている

脂質を控えるようにしている

体型維持・ボディメイクを意識している

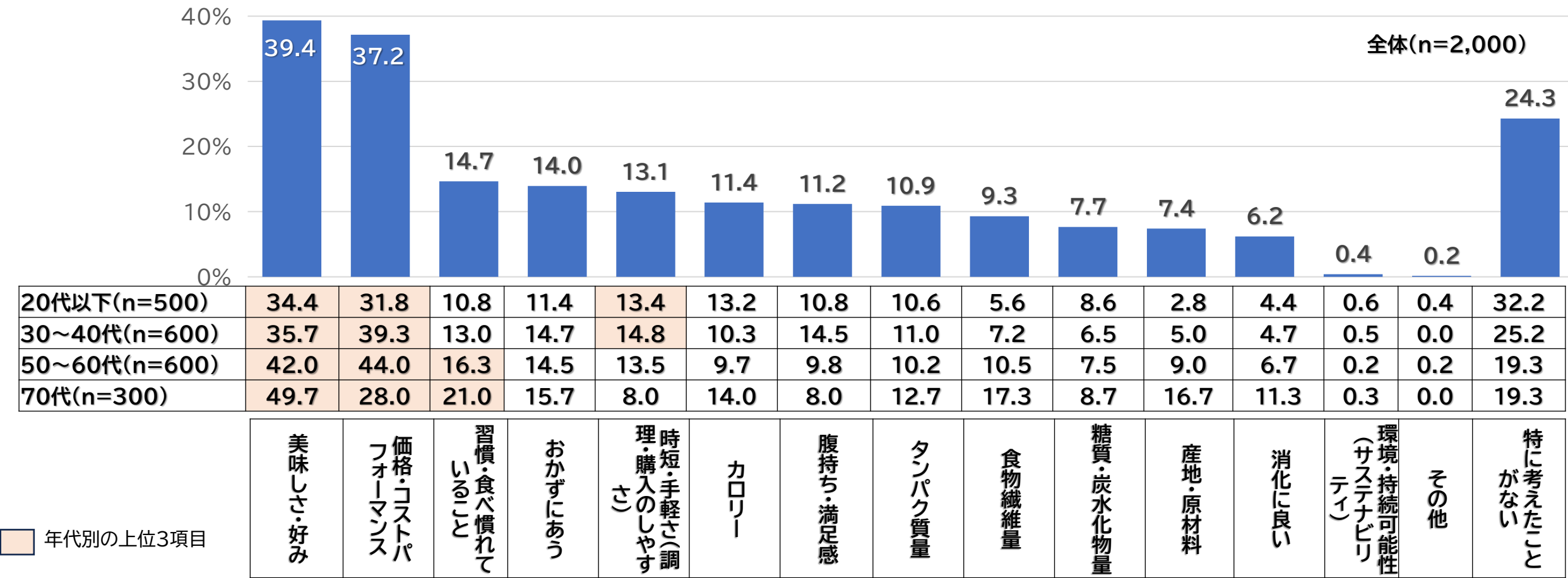
その他

特に何もしていない

Q2. 健康状態や見た目／美容のために、普段の生活や食事で意識していることを教えてください。(MA)

3-4.調査結果 主食を選ぶ際に重視すること

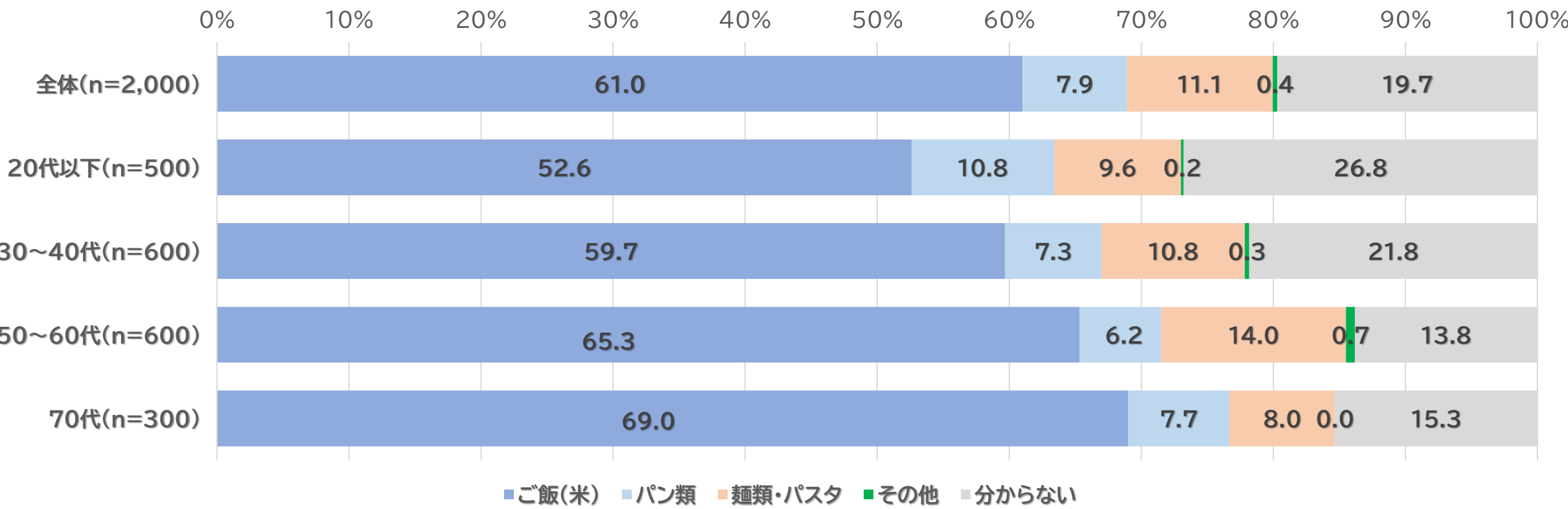
- 「主食」を選ぶ際の重視点については、全体では「美味しさ」(39.4%)、「価格・コストパフォーマンス」(37.2%)が3割を超え突出。これに「習慣・食べなれていること」(14.7%)、「おかずにあう」(14.0%)と続く。
- どの年代においても「美味しさ・好み」「価格・コストパフォーマンス」が上位2項目に並ぶ。60代以下はこの2項目の差が小さいが、70代は「美味しさ・好み」が「価格・コストパフォーマンス」を20ポイント強上回る。他の年代と比較して食べる量が少ないことも要因の1つと考えられる。



Q3. 「主食」を選ぶ際に重視することを3つまで選んでください。(3MA)

3-5.調査結果 コストパフォーマンスの良い「主食」

- 「主食」で最もコストパフォーマンスが良いとの回答は、すべての年代において「ご飯(米)」過半数を占める。「ご飯(米)」の割合が最も大きいのは70代で7割弱に達した。
- 20代以下では26.8%が、30～40代では21.8%が「分からない」と回答。20代以下の61.8%、30～40代も28.0%が実家暮らしであることも背景にあると考えられる。



Q4. 「主食」の中で最もコストパフォーマンスが良いと思うものはどれですか。(SA)