

働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査（東大社研パネル調査）

2026 年調査 プレスリリース（3）

物価高で食料困窮の経験が年収 200 万円層で増加

2026 年 10 月 8 日

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト

（代表 東京大学社会科学研究所教授 有田伸）

○結果のポイント

- ・ 同一世帯を追跡するパネル調査でみても、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、世帯年収別にみると 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。

○「働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査 2026」について

東京大学社会科学研究所では、「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）を 2007 年から継続して毎年実施している。2000 年代以降の未婚化、少子化や労働市場環境の変化などを背景として、人々の働き方、暮らし方、社会問題に対する意識や態度がどのように変化してきたのか、またそれらの背景がなぜ生じているのかを明らかにすることが、東大社研パネル調査の目的である。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ことで、当初の目的に応えようとしている。

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 年調査は、上記の「継続サンプル」「追加サンプル」「若年リフレッシュサンプル」に対する第 20 回目、第 16 回目、第 8 回目の調査にあたる。東大社研パネル調査では、2025 年までの紙の調査票による調査から、2026 年にはウェブ回答へと調査方法を転換した。インターネット環境がない、ウェブ回答

に抵抗感がある対象者には、簡易版の紙の調査票を送付し、回答を依頼した。調査は2026年1月から3月にかけて実施し、回収数および回収率は「継続サンプル」が2,210人、79.5%、「追加サンプル」が540人、67.6%、「若年リフレッシュサンプル」が1,133人、71.8%、全体が3,883人、75.3%である。以下では、2026年調査で尋ねた項目のうち、食料購入の困窮経験について速報としてまとめた。

○近年の物価高で食料困窮を経験した世帯は微増した

2022年以降、物価高の傾向が続いている。消費支出に占める食料費の割合を示すエンゲル係数が2022年の26.0%から2025年には28.6%と1981年以来の高水準であった（総務省統計局、「家計調査報告」）。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。一方で、賃金の上昇などがあるものの、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）。同一生計にくりかえし尋ねているパネル調査でも、2022年以降、食料購入の困難の経験は増えているのだろうか。2021年～2026年の間の6回すべてに回答した人のみ(3,089人)に限定して、各年の回答状況を図1に示す。

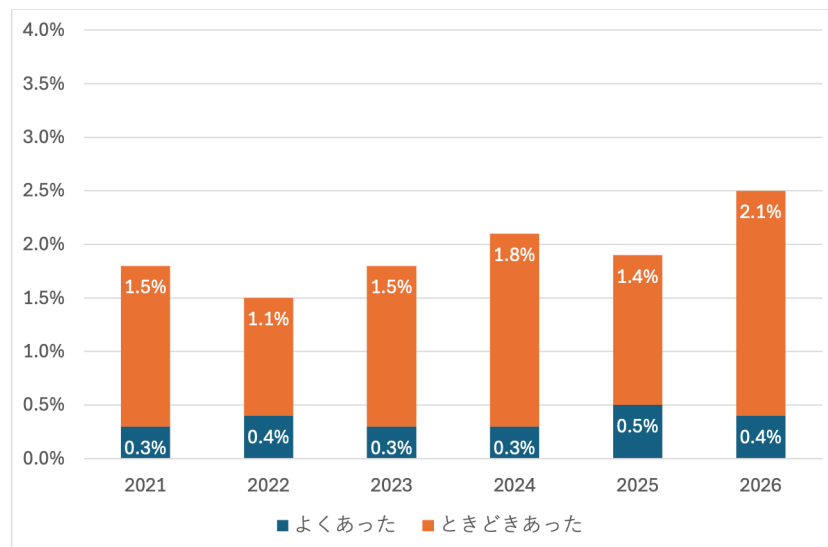


図1 過去1年の間に食料困窮があった世帯の割合

JLPSでは、いずれの年も、食料購入の困難という経験が「まったくなかった」（図からは表記省略）が9割以上で、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%程度である。「ときどきあった」「よくあった」（以下、困窮あり）という食料困窮の経験は、2021年調査（2020年の状況に対する回答）では1.8%であったが、物価高が顕著となった2023→2024年調査の間では2023年の1.7%から、2024年には2.1%に増加し、それ以降も以前より高めの割合が続いている。パネル調査では同一世帯を追跡してみても食料困窮の経験がある世帯が微増しており物価高騰の影響がみられる。

○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回の調査の間で1回でも食料困窮ありという世帯の特徴をみる。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。

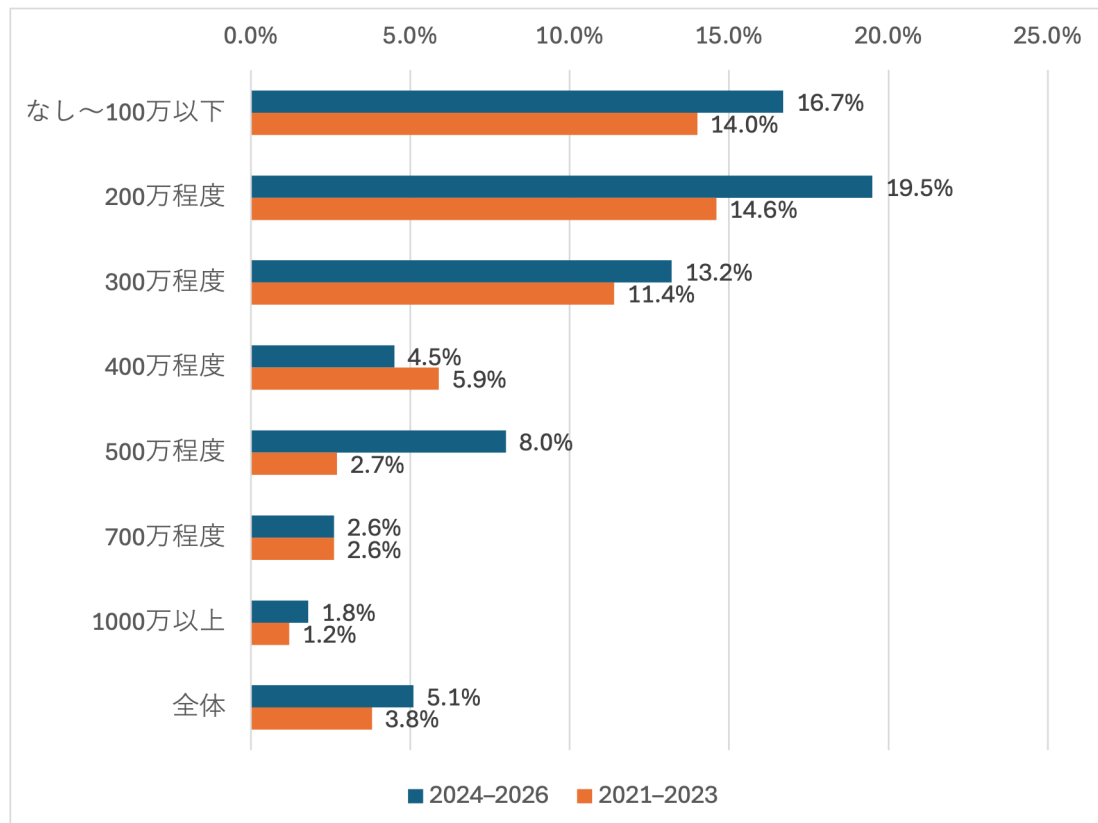


図2 世帯年収別 食料困窮の経験率（2024年－2026年/2021年-2023年に1度でもあった世帯）

※参考

2021-2023年の3回のうち一度でも食料困窮ありの経験率を図2に加えた。世帯年収は、2023年時点の回答で区分している。物価高騰が顕著となる前の2021-2023年の時期では、全体で3.8%の世帯が一度は食料困窮の経験ありと回答しているが、多くの収入層でその比率は2024-2026より低くなっている。低年収層で経験率が高いことには変わりはないが、200万円程度の層では2時点の差が大きくなっており、この収入層に影響が大きい様子がうかがえる。

○单身、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、单身と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。单身では8.5%、

次いで6人以上の世帯で8.0%であった。

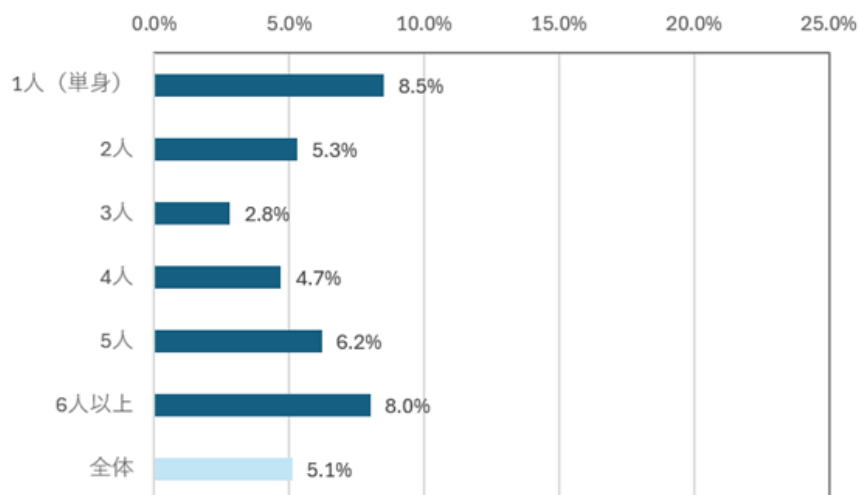


図3 世帯人数別 食料困窮の経験率（2024年～2026年に1度でもあった世帯）

〇小括

以上みてきたように、コロナ禍以降の期間において、同一世帯を長期的に追跡しているデータでみても、近年の物価高の影響で食料困窮の経験率が微増していることが確認できた。また社会経済的な属性で比較すると、世帯年収が低い層や、単身世帯、もしくは多人数世帯で困窮ありの比率が高い。パネルデータでは一時点の調査では必ずしも捕捉できない食料困窮の経験が増加する理由や、困窮状態が持続/離脱するメカニズムにせまることが可能であり、近年の物価高によって（世帯年収がなし～100万円の最低層のみならず）世帯年収200万円程度でも困窮状態に陥るリスクが高まっている可能性が示された。また多人数世帯においてもリスクが高く、子ども数の多さや、三世帯同居なども困窮につながりやすい。必要な食料が適切に購入できることは、健康やくらしの基礎的な要素であり、物価の動向次第で食料困窮に陥ることがないように、物価高騰抑制の対策とともに、困窮経験のリスクが高い世帯に対して支援等が必要であろう。

本プレスリリースに関する照会先

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト jlps-research-group@g.ecc.u-tokyo.ac.jp

※このプロジェクトは、JSPS 科研費 JP25H00386・JP25K24679（2025年度～2029年度）の助成を受け、実施されています。