

米の消費動向調査結果（令和8年1月分）

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構（米穀機構）では、米の消費状況を把握するため、全国の消費世帯モニターを対象とした「米の消費動向調査」を毎月行っています。令和8年1月分の調査結果の概要は次のとおりです。

- モニター世帯の平均1人1か月当たり精米消費量は4,404グラム、うち家庭内消費量は2,898グラム、中食・外食の消費量は1,505グラム
- 精米購入・入手経路は「スーパーマーケット」、「家族・知人などから無償で入手」、「インターネットショップ」の順番
- 家庭内の月末在庫数量は6.5キログラム

【調査概要】

全国の消費世帯モニターを対象にインターネットを利用して調査した。

家庭内消費量については、調査当月の月初と月末の精米在庫量及び精米購入数量並びに世帯人員から推計、中食・外食の消費量については調査当月の家庭炊飯以外で食べた米飯の数量から推計した。なお各消費量は世帯ごとの推計値を算術平均したもの。

（参考）米の消費動向調査のしくみ <https://www.komenet.jp/pdf/chousa%20method.pdf>

令和8年1月分の有効調査世帯数は1,742世帯であった。

集計に際しては、地域毎に世帯人員構成比が令和2年国勢調査「世帯人員構成比」に沿うよう調整した上で推計した。

米の消費動向調査結果(令和8年1月分)

※地域ごとの世帯人員構成比が、令和2年国勢調査「世帯人員構成比」に沿うようウェイトバック集計を実施した上で推計(注:令和4年度調査から令和2年国勢調査結果を使用)

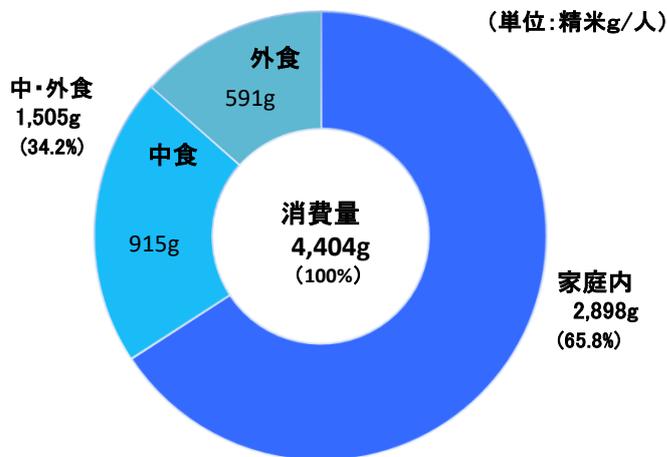
■ 1人1か月当たり精米消費量

<算出方法>

- ◆「1人1か月当たり家庭内消費量」
〔(月初精米在庫量)+(1か月間購入・入手精米量)-(月末精米在庫量)〕÷世帯人員
による1か月分の消費量を30日分へ補正
- ◆「1人1か月当たり中・外食消費量」
「(普通サイズのお茶碗1杯)=(精米65g)」として7日分の合計消費量から、
1か月分(30日分)の消費量を推計

		消費量		比率	
n=					
1人1か月当たり	(1742)	4,404	100.0%		
家庭内	(1742)	2,898	65.8%		
中・外食	(1742)	1,505	34.2%	(100.0%)	
中食	(1742)	915	20.8%	(60.8%)	
外食	(1742)	591	13.4%	(39.3%)	

(注) 四捨五入の関係で合計と内訳が合わない場合がある。



[参考] 1人1か月当たり精米消費量の推移

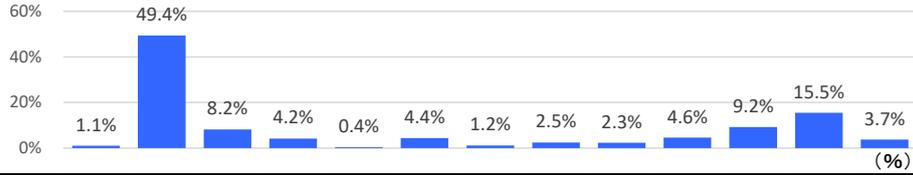
	1か月当たり消費量			家庭内消費量			中・外食消費量		
	消費量	シェア	対前年同月比	消費量	シェア	対前年同月比	消費量	シェア	対前年同月比
令和8年1月	4,404	100.0	▲ 6.6	2,898	65.8	▲ 11.6	1,505	34.2	5.0
令和7年12月	4,486	100.0	▲ 6.3	2,964	66.1	▲ 9.1	1,522	33.9	▲ 0.6
令和7年11月	4,659	100.0	▲ 7.8	3,045	65.4	▲ 11.7	1,614	34.6	0.7
令和7年10月	4,649	100.0	▲ 4.1	3,034	65.3	▲ 5.1	1,615	34.7	▲ 2.2
令和7年9月	4,422	100.0	▲ 1.8	2,970	67.2	▲ 1.3	1,452	32.8	▲ 2.9
令和7年8月	4,299	100.0	▲ 4.6	2,881	67.0	▲ 2.4	1,418	33.0	▲ 8.7
令和7年7月	4,108	100.0	▲ 9.1	2,709	65.9	▲ 10.6	1,400	34.1	▲ 6.0
令和7年6月	4,313	100.0	▲ 10.2	2,886	66.9	▲ 11.1	1,427	33.1	▲ 8.3
令和7年5月	4,329	100.0	▲ 9.5	2,842	65.7	▲ 13.5	1,487	34.3	▲ 0.9
令和7年4月	4,611	100.0	▲ 9.4	3,067	66.5	▲ 10.8	1,544	33.5	▲ 6.7
令和6年度	4,722	100.0	2.1	3,189	67.5	3.3	1,533	32.5	▲ 0.3
令和5年度	4,626	100.0	0.0	3,088	66.8	▲ 2.7	1,538	33.2	6.1
令和4年度	4,625	100.0	2.1	3,175	68.6	1.1	1,449	31.3	4.4
令和3年度	4,529	100.0	▲ 4.2	3,140	69.3	▲ 4.1	1,388	30.6	▲ 4.7
令和2年度	4,730	100.0	2.2	3,274	69.2	5.1	1,456	30.8	▲ 3.7

(注)1. 令和2~令和6年度は各年4月から翌年3月までの平均値である。

2. 四捨五入の関係で合計と内訳が合わない場合がある。

3. 前年度と今年度の推移を参考として4ページに掲載している。

■精米購入・入手経路（購入人数割合（複数回答））



	n=	デパート	スーパーマーケット	ドラッグストア	ディスカウントストア	コンビニエンスストア	(生協、共同購入含む)	(農協、共同購入含む)	米穀専門店	産地直売所	生産者から直接購入	インターネットショップ	家族・知人などから無償で入手	その他
令和8年1月	(1026)	1.1	49.4	8.2	4.2	0.4	4.4	1.2	2.5	2.3	4.6	9.2	15.5	3.7
令和7年12月	(1127)	0.9	51.0	7.8	4.4	0.2	4.5	1.4	1.8	2.0	5.2	7.8	17.2	3.1
令和7年11月	(1147)	1.7	49.0	7.0	4.3	0.2	4.3	1.6	2.5	2.0	6.4	10.8	16.6	3.1
令和7年10月	(1215)	1.3	50.0	7.6	4.3	0.3	5.2	0.8	2.7	1.8	6.4	9.0	15.8	4.5
令和7年9月	(982)	1.5	50.9	7.4	3.4	0.7	4.7	1.3	2.6	1.7	5.2	10.5	16.1	2.9
令和7年8月	(969)	1.3	52.1	8.2	4.4	1.0	5.9	0.8	2.0	1.6	3.7	12.6	13.4	3.0
令和7年7月	(971)	1.6	55.6	7.1	2.1	1.0	5.3	1.2	2.3	1.5	3.9	13.0	12.7	1.9
令和7年6月	(1050)	1.5	55.3	7.5	3.9	0.9	4.6	1.0	2.6	1.0	4.5	12.6	12.8	2.9
令和7年5月	(1043)	1.0	55.8	6.2	4.9	0.1	5.6	1.3	3.1	2.3	5.1	7.2	12.6	3.7
令和7年4月	(1082)	1.6	54.5	8.1	4.3	0.1	5.3	1.9	3.4	1.8	5.1	8.0	12.8	3.8
令和6年度	—	1.1	51.8	8.4	3.6	0.4	5.9	1.3	2.6	1.9	4.8	8.3	14.7	3.1
令和5年度	—	1.4	50.1	6.9	4.4	0.3	5.2	1.0	2.4	1.9	4.8	8.6	15.3	4.6
令和4年度	—	1.2	50.1	5.5	4.8	0.4	6.0	1.0	2.3	1.4	4.6	8.9	15.3	4.4
令和3年度	—	1.6	50.5	6.6	3.9	0.2	6.3	0.8	2.3	1.2	5.5	8.6	15.0	4.3
令和2年度	—	1.5	49.8	5.7	3.9	0.3	7.0	1.1	2.4	1.1	5.0	9.7	15.2	4.1
令和元年度	—	1.0	50.1	5.9	3.2	0.2	5.9	1.3	2.4	1.0	5.9	8.1	17.8	3.4

(注) 令和元～令和6年度は各年4月から翌年3月までの平均値である。

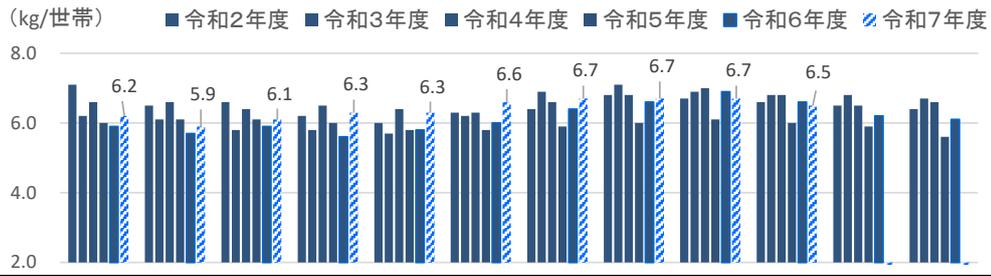
■精米購入経路別の購入単価（複数回答）



	n=	デパート	スーパーマーケット	ドラッグストア	ディスカウントストア	コンビニエンスストア	(生協、共同購入含む)	(農協、共同購入含む)	米穀専門店	産地直売所	生産者から直接購入	インターネットショップ
令和8年1月	(1742)	802	803	750	799	*743	897	874	818	724	558	870
令和7年12月	(1819)	*846	823	699	657	*985	892	807	779	773	524	953
令和7年11月	(1943)	1061	856	697	720	*1064	904	768	891	732	585	887
令和7年10月	(2126)	893	797	705	645	*543	861	*733	866	790	592	795
令和7年9月	(1519)	740	786	660	628	*660	763	799	847	713	571	699
令和7年8月	(1578)	653	719	614	606	384	708	*742	862	720	496	547
令和7年7月	(1578)	1045	713	639	693	400	707	680	769	767	451	574
令和7年6月	(1668)	830	758	742	721	*474	794	588	793	941	545	735
令和7年5月	(1779)	861	827	812	810	*1216	796	696	788	833	622	940
令和7年4月	(1901)	947	828	811	785	*804	786	716	814	717	472	863
令和6年度	—	711	588	555	526	*680	604	521	634	533	400	683
令和5年度	—	498	400	361	325	*427	414	406	515	435	338	513
令和4年度	—	505	371	328	313	*466	395	393	468	424	347	437
令和3年度	—	541	373	357	315	*612	412	*417	485	451	358	471
令和2年度	—	533	400	375	347	*547	434	397	477	415	358	492
令和元年度	—	618	399	355	323	*545	424	477	473	434	373	494

- (注) 1. デパート、スーパーマーケット、生協は、実店舗の購入単価であり、インターネットを利用した購入は含まない。
 2. 購入単価は消費税を除く本体価格である。
 3. 表中の*付きの購入単価は、「精米購入・入手経路」の割合が1%に満たないため参考値とする。
 4. 令和元～令和6年度は各年4月から翌年3月までの平均値である。

■家庭内の月末在庫数量



		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均	前年比
令和7年度	月末在庫数量	6.2	5.9	6.1	6.3	6.3	6.6	6.7	6.7	6.7	6.5			6.4	4.9
	平均世帯人員	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	-
令和6年度	月末在庫数量	5.9	5.7	5.9	5.6	5.8	6.0	6.4	6.6	6.9	6.6	6.2	6.1	6.1	3.4
	平均世帯人員	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	-
令和5年度	月末在庫数量	6.0	6.1	6.1	6.0	5.8	5.8	5.9	6.0	6.1	6.0	5.9	5.6	5.9	▲10.6
	平均世帯人員	2.21	2.21	2.21	2.21	2.22	2.22	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	-
令和4年度	月末在庫数量	6.6	6.6	6.4	6.5	6.4	6.3	6.6	6.8	7.0	6.8	6.5	6.6	6.6	3.1
	平均世帯人員	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.21	2.22	2.22	2.22	2.22	2.22	2.22	2.22	-
令和3年度	月末在庫数量	6.2	6.1	5.8	5.8	5.7	6.2	6.9	7.1	6.9	6.8	6.8	6.7	6.4	▲1.5
	平均世帯人員	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.32	2.33	2.32	2.32	2.32	2.32	2.33	-
令和2年度	月末在庫数量	7.1	6.5	6.6	6.2	6.0	6.3	6.4	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.5	4.8
	平均世帯人員	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	2.33	-

(注) 1. 地域ごとの世帯人員構成比が令和2～令和3年度は平成27年国勢調査、令和4～令和7年度は令和2年国勢調査「世帯人員構成比」に沿うようウェイトバック集計を実施した上で集計した。
2. 平均世帯人員は、各月の有効調査世帯の平均人員数である。

■ [参考] 1人1か月当たり精米消費量の推移(令和6年4月～令和8年1月)

(単位: 精米g/人、%)

	1か月当たり消費量		家庭内消費量		中・外食消費量	
		対前年 同月比		対前年 同月比		対前年 同月比
令和6年4月	5,091	2.6	3,437	2.3	1,654	3.1
5月	4,785	1.6	3,285	4.3	1,501	▲ 3.9
6月	4,804	2.5	3,248	2.3	1,556	2.8
7月	4,521	0.4	3,030	0.4	1,490	0.2
8月	4,505	3.6	2,952	3.4	1,553	4.0
9月	4,504	0.6	3,008	0.0	1,496	1.9
10月	4,849	0.5	3,198	▲ 2.0	1,651	5.7
11月	5,051	2.2	3,448	3.0	1,603	0.6
12月	4,790	6.8	3,259	13.3	1,531	▲ 4.8
令和7年1月	4,714	3.9	3,279	8.4	1,434	▲ 5.2
2月	4,696	1.3	3,179	3.4	1,517	▲ 3.0
3月	4,348	▲ 1.1	2,939	0.9	1,408	▲ 5.1
4月	4,611	▲ 9.4	3,067	▲ 10.8	1,544	▲ 6.7
5月	4,329	▲ 9.5	2,842	▲ 13.5	1,487	▲ 0.9
6月	4,313	▲ 10.2	2,886	▲ 11.1	1,427	▲ 8.3
7月	4,108	▲ 9.1	2,709	▲ 10.6	1,400	▲ 6.0
8月	4,299	▲ 4.6	2,881	▲ 2.4	1,418	▲ 8.7
9月	4,422	▲ 1.8	2,970	▲ 1.3	1,452	▲ 2.9
10月	4,649	▲ 4.1	3,034	▲ 5.1	1,615	▲ 2.2
11月	4,659	▲ 7.8	3,045	▲ 11.7	1,614	0.7
12月	4,486	▲ 6.3	2,964	▲ 9.1	1,522	▲ 0.6
令和8年1月	4,404	▲ 6.6	2,898	▲ 11.6	1,505	5.0

(注) 四捨五入の関係で合計と内訳が合わない場合がある。

<次回の公表スケジュール>

調査月		公表予定日時	
令和8年	2月分	令和8年	3月25日 16時

※ 集計処理の都合により、公表スケジュールを変更することがあります。
その際は改めて当機構ホームページにてお知らせします。

米穀機構ホームページ「米ネット」(<https://www.komenet.jp/>)にて公表します。

本件に関するお問い合わせ先

〒103-0001
東京都中央区日本橋小伝馬町15-15
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
情報部 Tel.03-4334-2161