（2） 今月のキーワード　「カレーライス物価」

エネルギー価格の高騰や為替の円安基調、原材料費の上昇などを背景に、日本の物価上昇は一過性の現象にとどまらず、定着しつつあります。総務省が公表する消費者物価指数（ＣＰＩ）を見れば、全体としての物価の上昇率は数字で把握できます。しかし、数値としてのパーセンテージだけでは、私たちの暮らしの中で具体的にどれほど負担が増しているのかを実感しにくい側面もあります。

そうした中、消費者の生活実感に非常に近いユニークな経済指標が「カレーライス物価」です。家庭料理の代名詞であるカレーライス一食あたりのコストを算出することで、いま足元で起きているインフレのリアルな構造が見えてきます。

【カレーライス物価とは何か】

「カレーライス物価（カレーライス物価指数）」は、帝国データバンクが総務省の小売物価統計をベースに独自試算している指数です。 一般的なビーフカレーやポークカレーなどを想定し、その一食に必要な「米」「肉」「野菜（玉ねぎ・にんじん・じゃがいも）」「カレールウ」の食材費に加え、調理に必要な「水道光熱費（電気・ガス・水道）」までを合算してコストを算出しています。単一の品目ではなく、一品のごはんとして完成させるためのトータルコストを追跡している点が最大の特徴です。

【カレーライス物価の推移】

2020 年時点における一食あたりのコストは約 260 円前後と、安くて手軽に作れる節約メニューの王道でした。しかし、2023 年後半から食材価格の上昇が本格化し、2024 年から 2025 年にかけては猛暑による作物不良や物流費高騰に伴う米の急騰により、1 食あたり 300 円を超える水準へと一気に跳ね上がりました。

2020 年平均を基準（100）とした場合、指数のピーク時には 140 前後（前年比で 4 割近い上昇）まで達しました。外食ではなく「家で作る手作りカレー」ですら、わずか数年で 1.4 倍近くの値上がりをしています。



出所：帝国データバンク「カレーライス物価指数」調査―2026 年 8 月」

【コストの内訳】

従来、カレーライスの原価において最も大きな割合を占めていたのは肉や野菜といった「具材」であり、全体の約 6 割近くを占めていました。「米」の割合は 3 割程度にとどまっていましたが、近年の「令和の米騒動」と称された米の急騰局面においては 1 食あたりの米コストが大幅に上昇し、具材ではなく「ご飯代」がカレーの価格を左右するという、過去にない逆転現象が起きました。

また、物価高の中で「カレールウ」の値上げがニュースになると、カレー全体が大きく値上がりした印象を受けがちです。しかし、1 食分に換算したルウのコストは 20 円～30 円程度に過ぎません。実は全体のコストを揺さぶっているのは、ルウそのものよりも「生鮮食品（米・肉・野菜）」と「光熱費」の変動なのです。

【食卓が語る経済】

足元では米の供給回復や野菜価格の落ち着きに伴い、カレーライス物価の上昇ペースにも一服感が見られ始めています。しかし、輸入エネルギー価格や人件費上昇の波は続いており、かつての「1 食 200 円台」に戻ることは容易ではありません。

カレーライスのひと皿に目を向けることで、世界情勢や天候、流通コストが私たちの日常にどう繋がっているかが実感できます。皆様も食卓でカレーを召し上がる際、その一食の背景にある経済の動きに少し思いを馳せてみてはいかがでしょうか。