

日大米供需失衡 價格如坐過山車

農民陷愈種愈蝕窘境
憂掀棄耕潮嚴重威脅糧食安全

4,416日圓
2025年底

日本大米市場

在過去兩年經歷戲劇性的價格波動，從2024年夏季的持續

飆升，到2026年初的快速回落，猶如坐過山車一般。這場價格劇變暴露日本大米

供需關係的嚴重失衡，更引發對糧食安全的深切憂慮。

●香港文匯報記者 廖嫻然

根據日本農林水產省數據，8月5公斤裝大米平均零售價為3,191日圓（約160港元），較2025年底4,416日圓（約222港元）的峰值顯著下跌。2025年日本大米類商品價格漲幅高達67.5%，創1971年以來新高，多地超市一度出現限購和斷供。日本政府先後投放多輪儲備米，但收效甚微，直至2026年隨着庫存增加和新米上市，米價才逐步走低。

料新米價格持續低於陳米

價格下跌的壓力正向生產環節傳導。日本最大產地新潟縣已將2026年產越光米預付款定為每60公斤1.85萬日圓（約930港元），按年下降38%；北海道主力品種預付款定為每60公斤1.7萬日圓（約855港元），降幅達41%。宇都宮大學助理教授平尚也預

計，新米價格低於陳米的倒掛現象可能會持續。

米價大漲與暴跌，根源均在於供需失衡。日本農林水產省在2025年度農業白皮書中承認，政府對大米需求下降的判斷失誤，導致種植規模不足，加上高溫等因素影響產量，供應趨緊。同時地震預警刺激消費者囤米，進一步擴大供需缺口，而政府判斷滯後及儲備米投放偏晚，也使短缺狀況持續。

米價高企改變消費者選擇

如今市場供需已逆轉為另一種失衡。日本全農珍珠米公司社長山本真郎直言，目前供需失調已到了最惡劣程度。截至6月底，日本民間大米庫存達243萬噸的歷史新高，按年猛增57%，遠高於180萬至200萬噸的合理水平。庫存攀升既與政府提高需求預期及鼓勵農戶擴大種植有關，也受到投放儲備米和

日本大米(5公斤裝)零售價格走勢

3,191日圓
2026年8月10-16日

註：2026年9月19日為「跌破3,000日圓」的報道口徑，圖中以2,999日圓作示意標記。

2,999日圓
2026年9月19日

進口增
加的影響。

另一方面，高企的米價改變消費者選擇。日本野村證券高級策略師山口正章指出，去年再次出現大米消費量減少的現象。據統計，2025財政年度日本人均每月大米消費量比上一年度減少6.1%。《東京新聞》社論指出，當前米價雖有所回落，但仍明顯高於大米荒之前，許多消費者可能仍覺得米價偏高。

米價回落雖減輕消費者負擔，卻給生產和流通環節帶來沉重壓力。新潟大學助教伊藤亮司以新潟縣為例，每60公斤大米若不能賣到2萬至2.4萬日圓（約1,005至1,207港元），農民可能陷入產得愈多虧得愈多的困境。新潟縣米農高橋陽一說，此前他是按照每60公斤約2.4萬日圓的售價進行經營測算，如今米價下降，收入可能減少約1,000萬日圓（約503萬港元）。他憂心地說，如果低價持續，當地可能會有更多農民退出大米種植。

批發商同樣面臨壓力。千葉縣一間大米倉庫幾乎爆倉，經營者伊藤享稱倉庫仍存有約300噸去年大米，而新米即將上市，市場已出現低價甩賣情況。

業界：米價過低或令產業漸衰

日本農業長期面臨成本高、效率低和從業者減少的挑戰。去年日本農業經營主體較2005年下降60%，僅剩83.6萬個，三菱綜合研究所研究理事稻垣公雄更預計到2050年可能進一步降至20萬。日本全國農業協同組合中央會會長神出佳人強調，若米價低到不足以讓農民持續種植，日本的大米生產可能會逐漸衰退。



●日本大米市場在過去兩年經歷戲劇性的價格波動，從2024年夏季的持續飆升，到2026年快速回落，猶如坐過山車一般。網上圖片

米價暴跌農民火滾 政府補鑊急購儲備米

鑒於日本國內大米價格近期呈現急劇下跌趨勢，日本農林水產省決定回購此前為平抑物價而向市場投放的政府儲備米。這項回購行動於9月18日正式實施，初步計劃回購規模約15萬噸，具體回購數量與價格尚待最終確定。

近年日本米價經歷劇烈波動。自2024年夏季起，米價持續攀升，甚至演變為「大米荒」，多地超市出現限購與斷供現象。為抑制米價高漲，日本政府先後進行多輪儲備米投放，但成效不彰。到去年底，5公斤裝大米的平均零售價格一度高達4,416日圓（約222港元）。然而自今年初以來，隨着新米陸續上市及庫存增加，市場供需形勢逆轉，米價迅速回落。根據農林水產省最新公布的數據，在8月10日至16日期間，5公斤裝大米的全國平均零售價已降至3,191日圓（約160港元）。部分產區的農民甚至面臨銷售困難的困境。

業界促回購 政府曾推搪

米價大幅下跌引發日本農業從業者強烈不滿，業界紛紛要求政府採取回購儲備米等措施以穩定市場。日本政府此前對此持審慎態度，認為回購行動並不符合應對物價上漲的政策方向。但在米價持續暴跌的壓力下，當局最終決定調整策略，推動回購計劃。今次回購決定標誌着日本政府在米價調控政策上的重大轉變，旨在紓緩農民生計壓力，並防止市場價格進一步失控。惟回購措施的實際成效，仍需視乎未來市場反應及政府後續部署而定。



●米價大幅下跌引發日本農業從業者強烈不滿，業界紛紛要求政府採取回購儲備米等措施以穩定市場。圖為當地不少大米倉庫幾乎爆倉。網上圖片

近5000種食品漲價 前議員促高市辭職

根據日本帝國數據銀行早前公布的調查結果，針對國內195家主要食品企業的統計顯示，9月份日本有4,923種食品調高售價，數量約為去年同期的3倍，亦是自去年4月以來，單月加價品種再次突破4,000種關口，成為年內最大規模的漲價浪潮。

是次漲價涵蓋多個類別，以調味料的增幅最為顯著，多達1,959種，包括蛋黃醬、沙律醬及醬油等日常用品。加工食品緊隨其後，共1,848種，當中涉及不少冷凍食品。此外，酒類及飲料亦有466種加價。帝國數據銀行分析指出，此輪價格調整是由多重成本壓力疊加所致。中東局勢惡化導致原油供應緊張，推高油墨、食品包裝膜及托盤等石油衍生原料的價格，形成貫穿全年的外部輸入型通脹。與此同時，國內人工成本與物流費用持續攀升，壓力

未見紓緩，新舊因素交織下，令今年加價勢頭較去年更猛烈。

網民批日圓貶值致物價上漲

食品價格持續上漲，對餐飲業界構成沉重打擊。東京老字號西餐廳「洋食Bulldog」的店員表示，餐廳日常需大量使用芝士、牛奶、牛油及人造黃油，但芝士在7月才加價，現在又面臨新一輪調整，直言難以將成本全數轉嫁給消費者。民眾亦在社媒表達不滿，有網民批評即使明年下調食品消費稅亦無補於事，認為若不從根本解決日圓貶值問題，物價上漲將無法遏止，更質疑國會議員不會真正體會民間疾苦。

前眾議院議員小澤一郎在社媒發文，直指必須承



●9月份日本有4,923種食品調高售價，數量約為去年同期的3倍，成為年內最大規模的漲價浪潮。網上圖片

認安倍經濟學失敗並重新整頓，否則物價上升與經濟衰退只會持續惡化，但強調這對首相高市早苗政權而言並不可能，更明言「目前最好的物價上漲對策，就是高市早苗辭職」。帝國數據銀行預測，漲價趨勢將延續至今年下半年，全年加價食品總數很可能超過去年水平。

食品自給率跌至37%見新低 拉響紅色警報

日本農林水產省8月公布，2025財政年度日本按熱量計算的食品自給率僅為37%，較上一年度再下跌1個百分點，創下有紀錄以來最低水平。

所謂食品自給率37%，意味日本國民每日攝取約2,237千卡熱量之中，只有約830千卡源自本土生產，其餘近三分之二依賴海外進口。回顧半世紀前，1965年日本食品自給率仍高達73%，其後長期呈跌勢，到2000年跌破40%，如今更在37%的谷底徘徊。

造成自給率持續惡化的原因複雜。日圓貶值導致進口小麥、大豆及玉米等

大宗農產品價格飆升，但日本國內農業生產因農民高齡化問題嚴峻而停滯不前，農民平均年齡已超過68歲，產量不增反降，迫使日本動用更多外匯填補糧食缺口。與此同時，日本國民飲食習慣日趨西化，大米人均年消費量從高峰時約118公斤銳減至目前約50公斤，麵包、肉類及油脂類食品的消費則大幅增加，而這些食材大多依賴進口原料，令熱量結構從根本上制約自給率提升。

國際價格波動衝擊民生

糧食進口依賴程度愈深，國際市場價格波動便愈直接衝擊日本民生。2025年全球小麥因極端天氣減

產，日本麵包價格上漲逾一成半；飼料玉米價格攀升亦導致雞蛋及豬肉價格屢創新高。一旦海上運輸要道受阻或國際政治形勢生變，日本恐怕連基本溫飽都難以維持。

農林水產省在報告中坦承，要實現45%自給率的目標極為困難。更令人憂慮的是，若日圓持續疲弱、極端天氣頻現，加上全球糧食保護主義抬頭，37%這個數字恐怕仍未見底。



●去年日本農業經營主體較2005年下降60%，僅剩83.6萬個。網上圖片