

そばをめぐる状況について

令和7年6月

農林水産省
農産局地域作物課

1 そばについて

- そばの原産地は、諸説あるが中国との説が有力と言われ、日本では、縄文時代にはすでに栽培されていたとの報告があり、日本の食文化には欠かせない農産物。
- 日本では、古くから麺として利用されており、麺(そば切り)の初見は、長野県木曽郡大桑村(おおくわむら)須原(すはら)にある定勝寺(じょうしょうじ)と言われている。
- そばの実の流通形態は、「玄そば」と「抜き実(丸抜き)」の2種類。国産そばのほとんどは、玄そばで流通している。

【そばの実の種類】

玄そば

・・・殻付きの
そばの実



殻を取り除く

抜き実(丸抜き)

・・・殻を取り除いた
そばの実



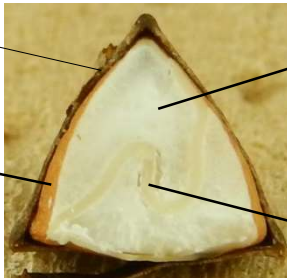
【そばの実とそば粉】

殻(果皮)

胚乳部

甘皮(種皮)

子葉部(胚芽)



普通そばの断面



挽く

○抜き実を挽く

- ・柔らかい胚乳から粉になる(一番粉=更科粉)
- ・やや硬い胚芽が粉になる(二番粉)
- ・硬い甘皮が粉になる(三番粉)

○殻付きの玄そばをそのまま挽く(挽きぐるみ)

2 そばの栽培暦

○ そばの生育期間は2～3ヶ月と短いため、農地の有効利用(二毛作等)や耕作放棄地対策にも利用される重要な作物。主産地においては、機械作業体系が普及している。

月		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道				播種		開花		収穫		
本 州 (長野)	夏そば (春まき)		播種		開花		収穫			
	秋そば (夏まき)					播種		開花		収穫



開花期のそば



成熟期のそば

機械
作
業

①播種



〔播種と同時に
施肥を実施〕

②発芽・苗立ち



〔この時期に湿害に遭いやす
いため、排水対策が重要〕

③収穫



〔刈取りが遅れると脱粒しや
すいため、適期収穫が重要〕

④乾燥調製



〔共同乾燥調製施設で
均質に乾燥調製〕

3 需給状況

- そばの供給量は年間11～12万トン程度で、このうち国産そばは3～4万トン程度が供給されている。
- そばの自給率は近年3割程度で推移している。令和2年度には、新型コロナウイルス感染症の影響による国内消費量の減少に伴い、一時的に自給率が上昇したが、令和5年度は、主産地における夏場の高温の影響等から国内生産量が減少したことに伴い、自給率は前年より減少し、28%となった。

○ そばの需給状況

単位:トン、%

		令和 2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
供給 量	国内生産量	44,800	40,900	40,000	35,600	40,400
	輸入量	67,800	84,000	76,500	90,300	76,700
	うち 中国	46,800	56,000	51,700	58,200	51,100
	計	112,600	124,900	116,500	125,900	117,100
自給率		42	35	33	28	—

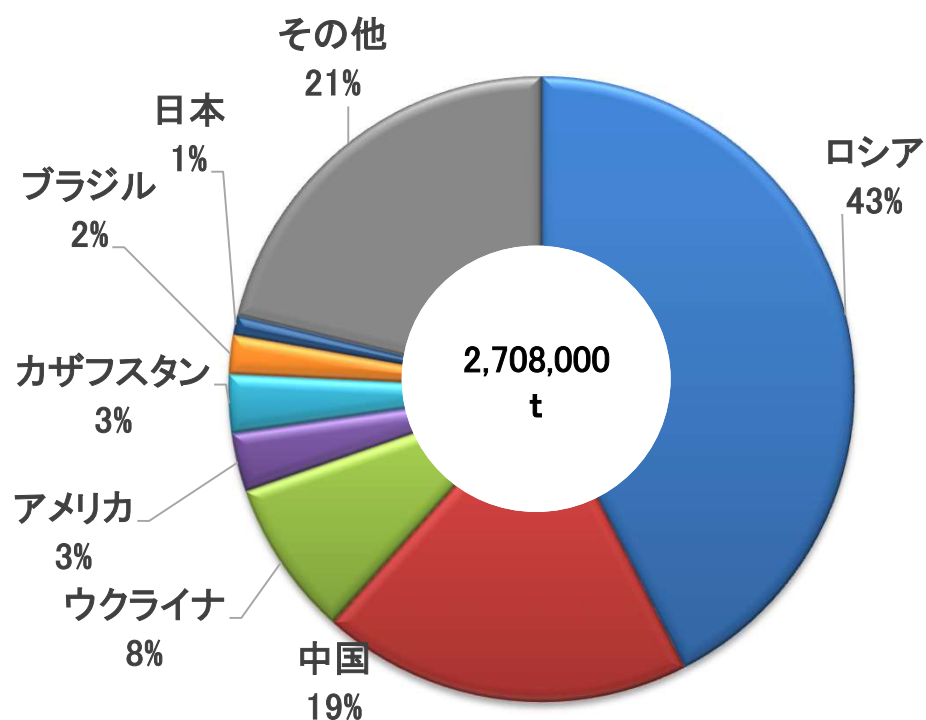
資料:統計部「作物統計」、財務省「貿易統計」
注1:国内生産量は年産での統計値。
注2:供給量は在庫量及びロスによる損耗は含まない。輸入量は玄そば換算。

4 世界のそば生産と日本への輸入

○世界におけるそばの生産は、ロシア、中国の上位2カ国で6割程度生産している。

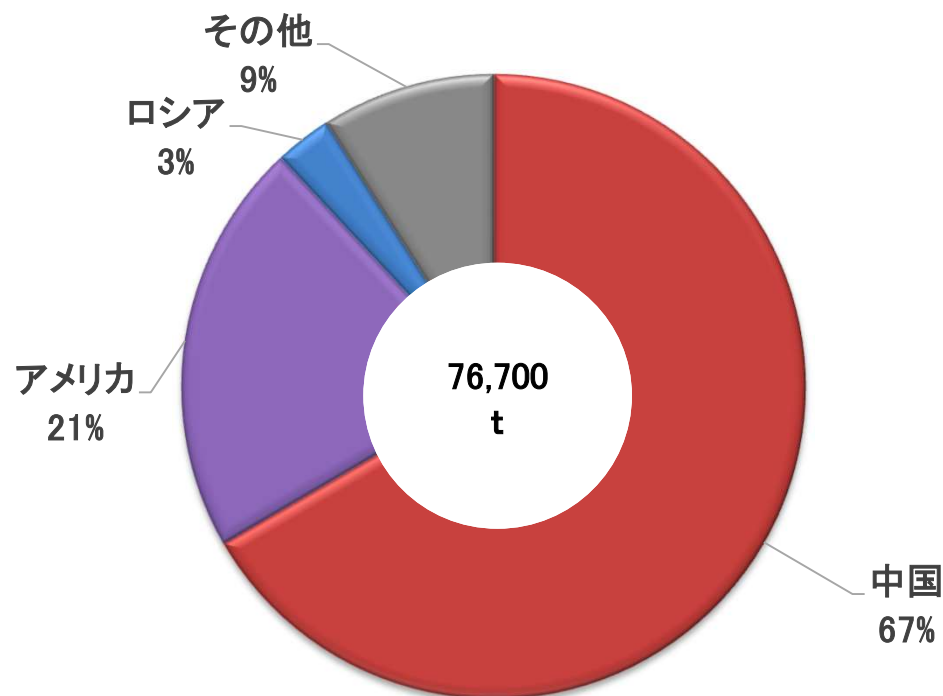
○我が国に輸入されるそばは、中国、アメリカの上位2カ国で9割程度を占めている。

○ 世界のそばの生産量(令和5年)



資料: FAOSTAT(一部非公式データを含む)

○ 日本に輸入されるそばの国別割合(令和6年度)



資料: 財務省「貿易統計」

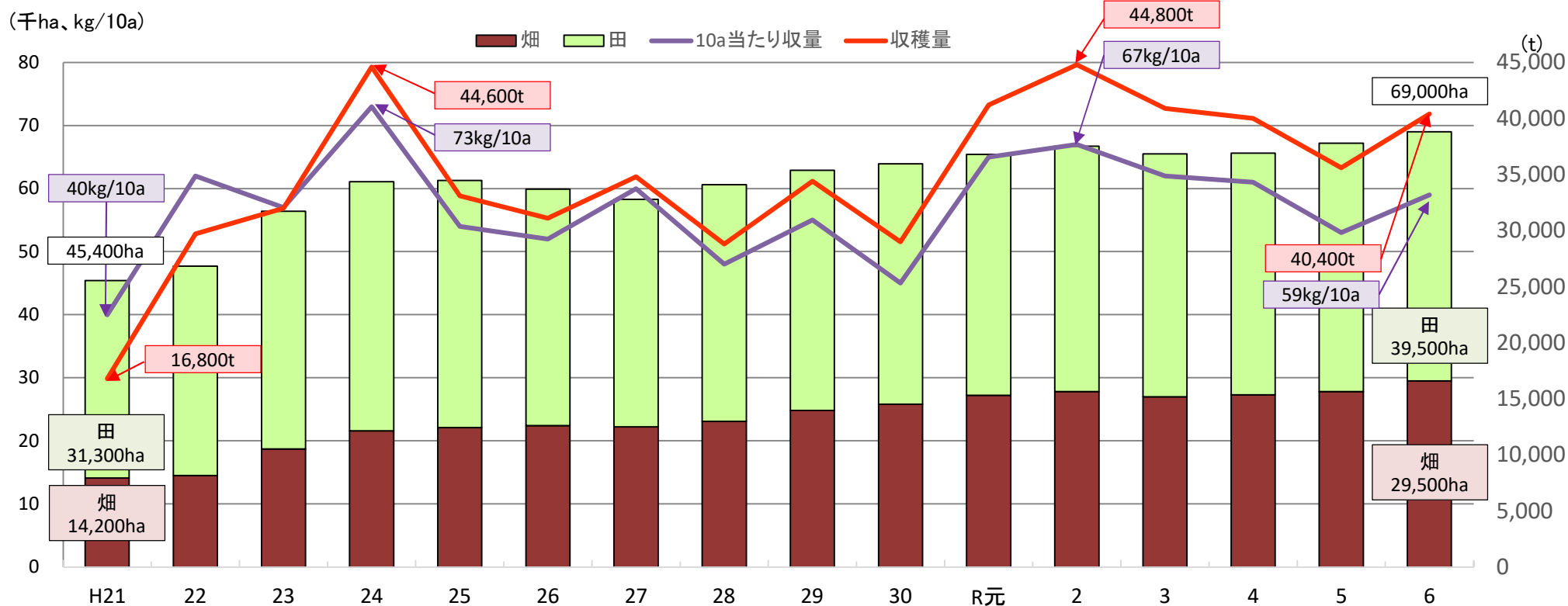
注: 玄そば及びそば抜き実(玄そば換算)の輸入数量の合計

5 国産そばの作付面積、収穫量、10a当たりの収量の推移

○そばの作付面積は増加傾向にあり、令和6年産では、15年前と比べて23,600ha（約5割）多い69,000haとなっており、そのうち約6割が水田、約4割が畑地で作付けされている。

○そばの10a当たり収量は天候に左右されやすく、令和6年産では、北海道等において、夏場の高温の影響等により作柄が悪かった前年産を約1割上回った。その結果、収穫量は前年産に比べ4,800t（約1割）増加し、44,800tとなった。

○ 我が国におけるそばの作付面積、10a当たり収量、収穫量の推移



資料：統計部「作物統計」

6 国内主産地の生産状況

○全国のそばの作付面積のうち、北海道での作付けが約4割を占める。

○10a当たり収量は天候や土地条件に左右されやすく、地域により差がある。

○ 都道府県別の作付面積、10a当たり収量、収穫量（令和6年産、作付面積が500ha以上の都道府県）

都道府県	作付面積 (ha)	10a当たり収量 (kg)	収穫量 (t)
北海道	① 26,100	③ 69	① 17,900
青森県	1,740	48	835
岩手県	1,640	59	968
宮城県	598	25	150
秋田県	③ 4,720	43	2,030
山形県	② 5,900	40	⑤ 2,360
福島県	⑤ 3,980	54	2,150
茨城県	3,560	② 75	③ 2,670
栃木県	3,430	53	1,820
群馬県	574	① 83	476

都道府県	作付面積 (ha)	10a当たり収量 (kg)	収穫量 (t)
新潟県	1,300	38	494
富山県	592	38	225
福井県	3,690	④ 66	④ 2,440
長野県	④ 4,470	60	② 2,680
滋賀県	591	⑤ 61	361
島根県	614	24	147
熊本県	651	54	352
鹿児島県	1,160	47	545
全国	69,000	59	40,400

資料：統計部「作物統計」

7 作付経営体数と生産性

○そばを作付けしている経営体は、約21,000あり、1経営体の作付面積は約2.7haとなっている。

○そばの10a当たり生産費は、小麦、大豆の5割程度と低く、労働時間も小麦並みに短い。

○ 販売目的のそばの作付経営体数と作付面積（令和2年）

	そば	米	小麦	大豆
作付経営体数 ①	21,057 経営体	713,792 経営体	30,976 経営体	49,731 経営体
作付面積 ②	56,857 ha	1,285,654 ha	208,664 ha	132,084 ha
1経営体当たりの作付面積 ②／①	2.70 ha/経営体	1.80 ha/経営体	6.74 ha/経営体	2.66 ha/経営体

資料：「農林業センサス2020」

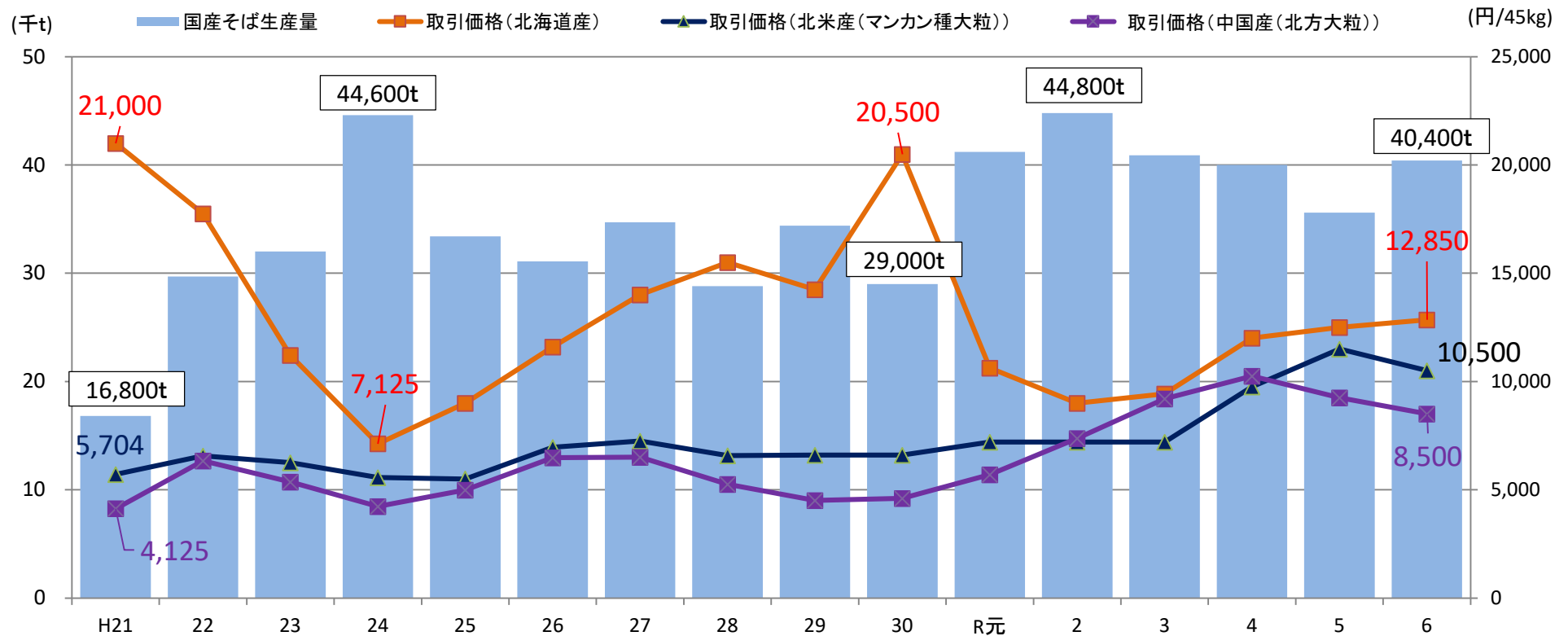
○ そばと主要作物の生産費、労働時間の比較（令和5年産）

	そば	米	小麦	大豆
10a当たり全算入生産費	37,507 円	132,863 円	74,243 円	71,073 円
うち物財費	24,646 円	82,513 円	60,334 円	50,174 円
うち労働費	5,408 円	34,474 円	5,826 円	10,067 円
10a当たり労働時間	3.25 時間	21.86 時間	3.25 時間	5.80 時間

資料：統計部「農業経営統計調査」

8 そばの価格動向

- 国産そばは、これまで輸入そばの2～3倍の価格で取引されていたが、近年は、輸入先国の生産量の減少等により、国産そばと輸入そばとの価格差が小さくなっている。また、国産そばの引き合いが強くなっている。
- 国産そばは、作柄による生産量の年次変動が大きく、それに伴い価格も大きく変動しており、実需者から安定生産が求められている。



資料：日本経済新聞を基に農林水産省推計、統計部「作物統計」

注1：取引価格は、各年産の平均値。いずれも税抜価格。

注2：北海道産は、工場持ち込み価格での平均価格。

注3：北米産及び中国産は港湾倉庫渡し価格での平均価格。

注4：R6取引価格は、R7年5月末時点の暫定価格。

9 そばの安定的な生産に向けて

- そばの収量を向上・安定化させるためには、ほ場の排水対策と適期収穫の徹底が必要。
- 特に、生育初期の湿害に極めて弱いため、水はけの悪いほ場は使用せず、額縁排水溝の設置、心土破碎等の排水性改善が重要。近年では、強雨でも発芽が安定する播種法を導入する産地もある。
- また、各県や農研機構では、多収性品種や倒伏しにくい等機械化適性品種、春まきなど作型に適応した品種、実需者ニーズを踏まえた色味を持つ品種などを開発。

○ 強雨でも発芽が安定する播種法「ソバ小畦立て播種」

	慣行 (平畦播種)	小畦立て 播種
説明	強雨により種子が水に浸りやすく湿害が発生。	- 既存の播種機に簡易なアタッチメントを装着して播種。 - 強雨でも種子が水に浸からず、速やかに排水。
播種後		
湿害発生状況		

開発機関：福井県農業試験場

慣行の播種法では湿害が発生しやすいほ場においても収量が安定化。

○ 主な育成品種

品種名	普及(予定)地域	特性
キタミツキ	北海道	多収・容積重に優れる
レラノカオリ		大粒・製粉特性良
キタノマシュウ		耐倒伏性・良食味
満天きらり (ダッタンソバ)		苦みが少ない
夏吉(なつきち)	東北(春まき)	早生・多収・春まき適性
にじゆたか	東北(夏まき)	大粒・耐倒伏性
山形BW5号	山形県	晩生・多収・良食味
会津のかおり	福島県	多収・外観品質良
タチアカネ	長野県	耐倒伏性・生育中の実が赤
信州ひすいそば®		色鮮やかで香り高い
宮崎早生かおり	宮崎県	早生・秋まき、春まき適性
春のいぶき	九州(春まき)	春まき適性・難穂発芽性
NARO-FE-1	九州(春まき)	春まき適性・難穂発芽性
さちいずみ	九州(夏まき)	多収・外観品質良

○ 適期収穫の徹底

- ・ソバは熟しすぎると種子が自然に落ちやすい(脱粒する)ため、収量及び品質の安定化のためには、適期収穫が重要。

