

ふれあい

THANK YOU REPORT

Vol. **10**
Special
Edition

ありがとうの先にある
本当の声。



2026年7月31日発行

15,000件を超えるアンケートから見えてきた
支援世帯の食と暮らしの現実のお声をまとめた
特別版としてお届けします



支援を必要としているのはどんな家庭？

最新のアンケートの結果から見て来た、支援を必要としている方々の状況です。

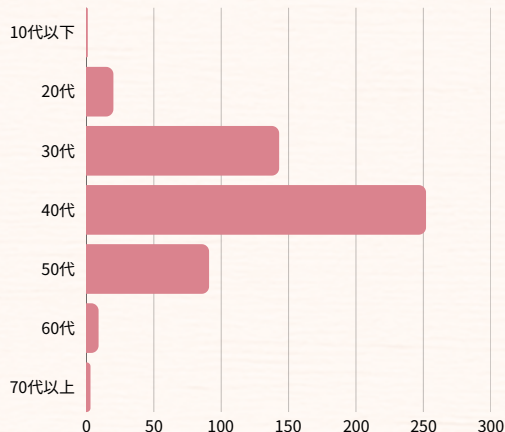
519世帯の声から見た生活実態



①年代（n=519）

30～40代だけで約76%となり、支援を利用されている方の中心が子育て世代であることが分かります。

50代も約18%いる一方で、20代や60代以上は少数でした。



②家族構成（n=519）

18歳未満の子どもを育てる家庭が全体の約89%を占め、その中でも約3分の2がひとり親世帯でした。子育てと家計の両立に大きな負担を抱える家庭から、多くの支援申込みが寄せられています。



67.6%

ひとり親家庭
(18歳未満)



21.2%

父母+
18歳未満



11.2%

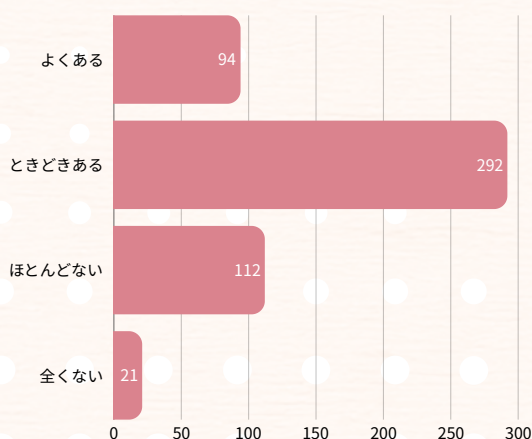
その他

暮らしの実態と、心の状態



①食の我慢（n=519）

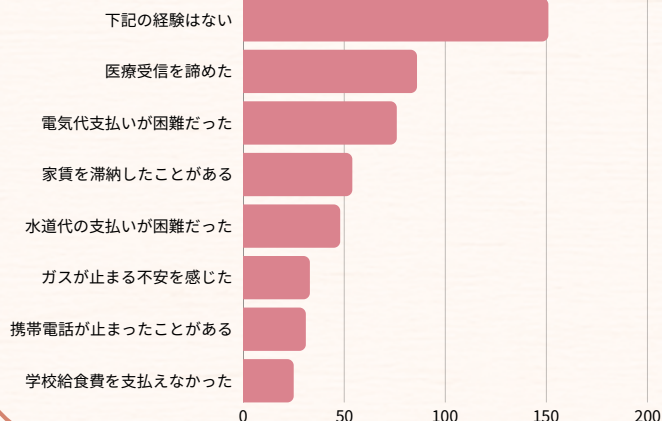
「よくある」と「ときどきある」を合わせると386（74.4%）となりました。つまり、支援を利用された約4人に3人が、食事を我慢した経験があるという結果です。



②光熱費・住居（n=312）

約2人に1人が、生活に関わる困難を経験していました。医療や光熱費を諦めざるを得ない現実が伺えます。約半数は「困難な経験があった」という事がわかります。

※複数回答のため、合計は100%を超えます



支援を必要としている人が増えています。

物価高騰や光熱費の上昇など、生活の厳しさは続いており、支援を必要とする人は年々増加しています。こどもを取り巻く環境も年代と共に変化し、より経済的厳しさに陥っているご家庭が多くあります。



活動の継続のために、カンパをいただくと大変助かります。月ごと・年ごとで自動的に引き落としとなる継続的なご寄付も募集しています。



フードバンクの活動には、配送のためのガソリン代、保管のための光熱費・倉庫費用が毎月かかっています。



食品配送費・光熱費・倉庫費などのサポートをお願いできると助かります

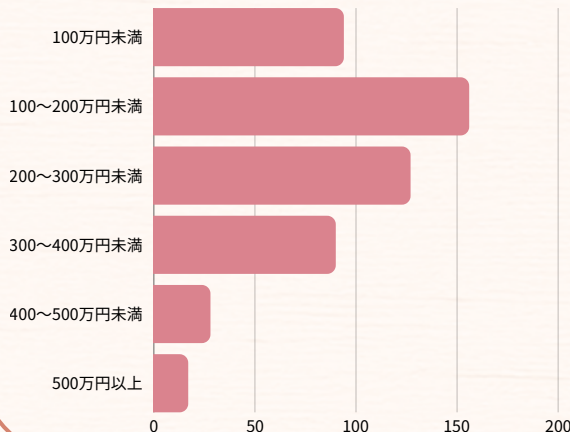
累計個人支援世帯数※

※2023年～2026年7月までの累計延べ世帯数

31,000 世帯以上！

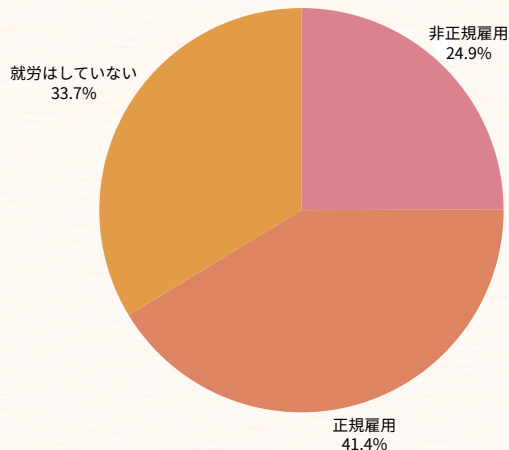
③世帯収入（n=512）

支援を利用された約4人に3人が世帯年収300万円未満であるということがわかりました。全体で最も多かったのは100～200万円未満（30.5%）でした。これは、家計に大きな制約がある世帯が多いことを示しています。



④雇用状態（n=519）

正規雇用・非正規雇用を合わせると407人（78.4%）となり、支援を利用された方の約8割は何らかの形で就労しています。これは、働いていても生活に困難を抱える世帯が多いことを示しています。



主観的幸福度 × 食の我慢

③幸福度（n=312）

食の我慢が多いほど幸福感は低い傾向ということがわかります。最も顕著なのは、「よくある」と回答した世帯です。食の我慢が増えるほど幸福感が低くなるという負の関連が確認できます。もちろん幸福感は所得や健康状態、家族関係など様々な要因の影響を受けますが、「食を我慢する状況」が精神的な満足感にも関係していることが示唆されます。

食の我慢	幸福感平均（0～10点）
よくある	4.49点
ときどきある	6.13点
ほとんどない	7.23点
全くない	6.50点

数字では見えない、生活の声

数字だけでは見えない、実際の生活の中でのお声をご紹介します。

自身も疾患を抱えてワフオペで、障がいを持つ子どものお世話も全てやらなければいけないこともあり、仕事が長続きせず収入が限られてしまっている。

子が育ち盛りの中、実の母親が癌で亡くなったり、私の夫が亡くなったりと、子どもが一人で色々なことを抱え込み、ヤングケアラー状態になっている。高校に行くのを途中でやめ、バイトをしながら私の介護をしながら生活している。

離婚成立までの数年間DVの旦那から逃げて別居していた。離婚は成立したが、子供の高校進学と息子の中学進学が続けており貯金もほぼなく毎日の生活費もとてもかかるので生活に困窮している。

子どもが発達障害もあり不登校。夏休みの過ぐす場所も決まっておらず思うように仕事ができないので収入が不安定で心配。

家族が死ぬかもという危機は脱したため、生きていて一緒にご飯が食べられるだけでも幸せだと思って生活しています。

子供が不登校になり、私自身遅刻早退欠勤が増え、正社員からパートになった事で収入が減りました。親からの援助もなく、貯蓄もないのでその日暮らしの生活です。

支援を受けて変わったこと

みなさまから届いた、うれしい変化の声をご紹介します。



フードバンク愛知さんの支援のおかげで食に困ることが少なくなりとても助かっています。荷物が届くと子供達と『これ好き』と言いながら見て喜んでいます。



支援のおかげで、子どもにお弁当を持たせられています。いただいたお菓子もおやつに持って行っています。本当に助かっています。



毎回子供たちがダンボールをワクワクしながら開封する姿が見てとても微笑ましいです。



フードバンク愛知の支援を受けて支援品を受け取った時、孫の喜ぶ顔が忘れられないです。



このような活動を知るたびに、一人ではないんだなと力をいただけます。



支援頂くと、またもう少し頑張れる気がする、見捨てられなくて本当に有り難いと感じられます。



「ありがとう」のその先にある声

みなさまからいただいたたくさんのメッセージの一部(2026年6月～7月)をご紹介します。

生活が苦しく、食べるものもない時にフードバンク愛知さんの存在はとても大きく、心の支えになります。もしもの時は助けてくれる人たちがいる…そんなお守りのような団体だと思っています。

50代・シングルマザー 高校生の子ども有



冷蔵庫の中身が少なくても、ご飯があれば何とかなるかなと安心でき本当に助かっています。ダンボールが届くと「開封の儀」と言って子供たちと一緒に開けて何が入っているのか見るのが楽しみになっています。

40代・シングルマザー 高校生の子ども有



いつもありがとうございます。大変助かっています。こちらを利用するようになり、食べ物のおかげがたまや、人に感謝すること、私もですが、子供にも伝わっていると思います。

50代・シングルマザー 中学生の子ども有



炊飯器で美味しくご飯がすぐ用意できるので子供達と座って美味しくいただくことが出来ました。多い分はおにぎりにして冷凍して温めて食べたり子供と座って食事出来る時間が増えました。なにより子供たちが、美味しいと喜んで食べてくれていました。

40代・女性別居中 未就学児の子ども有



子どもたちにとって最も大切なことのひとつである「食」を支えてくださる、この活動に心から感謝しています。このような支援のおかげで、少しでも安心と尊厳を持って生活することができます。

40代・シングルマザー 小学生大学生の子ども有



自分よりもっと大変な家庭はあるだろうと人に頼れず不安を抱えてたところ友人に、フードバンク愛知というのがあるよ、と教えてもらったのをきっかけに何とか前向きに生活して出来ました。

50代・シングルマザー 大学生の子ども有



子供と私自身が体調を崩すことが多く、以前フードバンクを活用させて頂いた際に送ってくれた、缶詰やアルファ米がとてもありがたかったです。申し訳ないなと思いつつも、美味しいねと子供が嬉しそうに食べる姿に本当に感謝です。

40代・女性 小学生の子ども有



家に届けていただけると、私のように重度障害を抱えた夫がいて、子供もいて、仕事してと忙しい者にはたいへんありがたいです。温かい気持ちになります。ありがとうございます。

40代・女性 小学生の子ども有



家計に余裕がない中でも、食品の支援があることで気持ちにも少しゆとりが生まれ、「また頑張ろう」と前向きな気持ちになれます。

30代・女性 未就学児と小学生の子ども有



配送形式をとって下さっているので、支援品が玄関前まで運ばれて、とても助かっています。自分では、とても買えないような品が入っているので、それも宝箱を開けるかのように嬉しく感じています。

40代・シングルマザー 高校生の子ども有



あなたの応援が支えています

みなさまの温かいご支援により、たくさんの方の笑顔と安心につながっています。
これからも、必要としている人に必要な支援を続けていきます。

※2026年1月～2026年6月

取扱食品量



257 トン

団体向け支援事業における
支援団体数
(延べ数)



717 団体

個人向け支援事業における
個人家庭 宅食支援世帯数
(延べ数)



16,532 世帯

パントリー*開催



7 回

*パントリーとは団体向けの食品配布活動のこと

寄贈元
(延べ数 企業、団体、個人含む)



442 件

ありがとう
ございます!

松阪出張所・北名古屋市役所での
対面支援世帯数



994 世帯

一緒に、未来をつくりませんか？

ご寄付で応援する



ご寄付は、食品の購入
や運営に大切にに使わ
せていただきます。

詳しくはコチラ



食品を寄贈する



ご家庭や企業で余って
いる食品のご寄贈をお
待ちしております。

詳しくはコチラ



ボランティアとして参加する



一緒に活動をしてくだ
さるボランティアを募
集しています。

詳しくはコチラ



Vol.10 特別号を
お読みいただきありがとうございました!

とうかいフードバンクネットワーク加盟団体



認定特定非営利活動法人

フードバンク愛知

Food Bank Aichi

場所 愛知県北名古屋市高田寺砂場18番地

電話 ☎ 0568-65-6650

mail ✉ info@fb-aichi.org



My Homepage



My Instagram