

原油・タンカー輸送コスト高騰と日本のガソリン価格予測レポート

～ 中東情勢緊迫化を踏まえた3シナリオ分析～

作成日：2026年3月5日

情報収集・分析対象期間：2026年2月28日～2026年3月5日

1. エグゼクティブサマリー

2026年2月28日、米国とイスラエルがイランへの大規模な軍事攻撃を開始した。これを受けてイラン革命防衛隊はホルムズ海峡の航行禁止を通告し、実際にタンカー複数隻が攻撃を受けた。ホルムズ海峡は日本向けタンカーの約8割が通過するエネルギー輸送の要衝であり、この事実上の封鎖は日本のエネルギー安全保障に深刻な脅威をもたらしている。

現在（2026年3月5日時点）のレギュラーガソリン全国平均小売価格は約157円/Lであるが、今後の中東情勢の展開次第では大幅な上昇が見込まれる。本レポートでは、野村総合研究所・日本総研・各シンクタンクの試算を踏まえた3つのシナリオを詳述する。

項目	シナリオ1（楽観）	シナリオ2（ベース）	シナリオ3（悲観）
WTI原油価格	～77ドル/バレル	～87ドル/バレル	～140ドル/バレル
ガソリン価格（予測）	170～175円/L	200～210円/L	250～270円/L
現状比上昇幅	+13～18円/L	+43～53円/L	+93～113円/L
タンカー輸送コスト	やや上昇（+5～10%）	大幅上昇（+30～50%）	急騰（+100%以上）
物価全体への影響	軽微（+0.1%程度）	中程度（+0.3%程度）	深刻（+1.1%以上）
主な前提条件	短期終息・海峡再開	長期化・部分封鎖	ホルムズ完全封鎖・長期化

2. 現状分析：中東情勢とエネルギー市場への影響

2.1 事態の発端と経緯

2026年2月28日（日本時間）、米国とイスラエルは、核開発問題を巡る交渉決裂を背景にイランへの大規模な軍事攻撃を開始した。イラン革命防衛隊は即座に報復し、バーレーン・UAE・カタール・クウェートの米軍基地に向けてミサイルを発射。UAEでは民間人1名の死亡が確認された（UAE国防省発表）。

同時に革命防衛隊は「ホルムズ海峡の航行を全面禁止する。いかなる船舶の航行も認めない」と通告し、オマーン湾で石油タンカー3隻（米英船籍）への攻撃を実施した。これにより、日本郵船・川崎汽船など国内大手海運会社も相次いで同海峡での通峡を停止。ホルムズ海峡は「事実上の封鎖」状態に陥った。

2.2 ホルムズ海峡の戦略的重要性

ホルムズ海峡はペルシャ湾とインド洋を結ぶ全長約161km・最狭部幅30kmの海峡であり、世界の海上原油輸送の約4分の1、LNGの約5分の1が通過する世界最重要のエネルギー輸送チャックポイントである。

指標	数値・内容
1日の通過原油量	約1,650万バレル（世界原油供給の約20%）
依存産油国	サウジアラビア、イラク、クウェート、カタール、UAE、イラン
日本への影響	原油輸入の約94%が中東依存、うちタンカーの8割が同海峡通過
日本の石油備蓄	国家・民間合計で約254～260日分（2025年末時点）
代替ルート	サウジのパンアラブパイプライン（限定的）、UAEのフジャイラ港経由（限定的）

2.3 原油市場の即時反応

2026年3月2日（月）の取引開始とともに、WTI原油先物価格は攻撃前の約67ドル/バレルから一時75ドル/バレルへと約12%急騰した。これは攻撃前から既に約10ドル上昇していたところからのさらなる急騰であり、市場のパニック的な買いを反映している。

一方、イランのアラグチ外相は3月1日に「ホルムズ海峡を封鎖する意図はない」と表明しているが、革命防衛隊のタンカー攻撃という実態との乖離があり、市場の不確実性は極めて高い

状態が続いている。

また、イランのドローン攻撃により、カタールエナジーが運営する世界最大の LNG 輸出施設も操業を一時停止。サウジアラビア最大の製油所ラストヌラも被害を受け、エネルギー全般にわたる供給不安が顕在化している。

2.4 タンカー輸送コストへの波及

ホルムズ海峡の通航リスクが急上昇したことで、タンカーの運賃（フレート）は急騰している。具体的には以下の要因によりコストが跳ね上がっている。

- 戦争リスク保険料（War Risk Premium）の急騰：ホルムズ海峡付近を航行するタンカーの戦争リスク保険料は数十倍規模に跳ね上がった。
- 迂回ルートの採用：一部のタンカーはアフリカ南端の喜望峰経由への迂回を検討しており、輸送距離が大幅に延長（中東～日本が通常約3週間から2倍以上の日数に）。
- タンカー不足：ホルムズ海峡内に多数の船舶が足止めされており、稼働可能なタンカーの供給が逼迫。
- 乗組員リスク手当の増加：危険海域航行に対する追加報酬の支払い義務発生。

これらのコスト増加は、原油輸入価格（CIF 価格）の上昇として日本の石油元売りに転嫁され、最終的にはガソリン価格に上乗せされる。

3. シナリオ分析

以下に、野村総合研究所・日本総研・リセバ総研などの試算・分析を踏まえ、3つのシナリオにおける原油価格とガソリン価格の予測を詳述する。現在（3月5日）のレギュラーガソリン全国平均価格は約157円/Lを前提とする。

シナリオ1（楽観シナリオ）：短期終息・海峡早期再開

3.1 前提条件と想定される展開

2025年6月の前回のイラン軍事衝突（当時は限定的な交戦）と同様のパターンを踏む。米国・イスラエル・イランの間で外交的仲介が速やかに進展し、軍事衝突が2～4週間以内に沈静化。ホルムズ海峡への実質的な脅威が後退し、タンカーの通航が徐々に再開される。

前提条件	詳細内容
軍事衝突の規模	限定的・短期的な衝突にとどまり、1ヶ月以内に事態が沈静化
ホルムズ海峡	事実上の封鎖は2～3週間以内に解除。通航リスクが大幅に低下

WTI原油価格	現在の 75 ドル/バレル付近から 77 ドル前後で推移し、徐々に落ち着く
タンカー輸送コスト	戦争リスク保険料が高止まりするものの、ピーク比で急速に低下。+5~10%程度の上昇
円相場	大きな円安は進まない (1ドル=155~158円台を想定)
IEA・産油国の対応	IEA が戦略備蓄放出を実施、サウジが増産対応に動く

3.2 ガソリン価格への影響

このシナリオでは、原油価格の上昇幅は WTI ベースで前週末比+10ドル程度（約 15%）にとどまる。ガソリン価格は原油価格から 1 週間程度で反映されるため、以下の推移が予測される。

時点	予測価格 (円/L)	変動幅
現在 (3月第1週)	約 157 円	基準
1~2週間後	163~168 円	+6~11 円
1ヶ月後	170~175 円	+13~18 円
2~3ヶ月後 (沈静化後)	160~165 円	+3~8 円 (落ち着き始め)

3.3 生活・経済への影響

このシナリオでの影響は相対的に軽微である。2025年12月の揮発油税暫定税率廃止により 20円以上値下がりしたガソリン代との比較では、その値下がり分が一部相殺される形となる。

- 家計への影響：月 100L 給油のドライバーで月 1,300~1,800 円の負担増
- 物価全体への影響：消費者物価指数を年間 0.1~0.15%程度押し上げ
- 電気・ガス代：3~4ヶ月後に 2~3%程度上昇（影響は軽微）
- 運輸・物流業：コスト転嫁が一時的に発生するが、短期での回復が見込まれる

シナリオ 2 (ベースシナリオ) : 長期化・部分封鎖

3.1 前提条件と想定される展開

野村総合研究所（木内登英チーフエコノミスト）がメインシナリオとして位置づけるケース。米・イスラエルとイランの軍事衝突が長期化し、ホルムズ海峡での原油輸送に一定程度の支障が継続する。2024年のイランとイスラエルの直接攻撃応酬時（2024年4月・10月）の原油価格ピーク水準を参照。

前提条件	詳細内容
軍事衝突の規模	1~3ヶ月程度の長期化。ホルムズ海峡は「部分封鎖」状態が続

ホルムズ海峡	正式な封鎖宣言はないが、タンカー攻撃リスクが継続し通航が大幅減少
WTI原油価格	87ドル/バレル（現状比約30%上昇）を想定
タンカー輸送コスト	戦争リスク保険料の高止まり、一部タンカーは喜望峰迂回を選択。+30~50%の上昇
円相場	地政学リスクによる円安圧力。1ドル=160~165円台も想定
IEA・産油国の対応	IEAが備蓄放出するものの、規模は限定的。サウジの増産能力にも限界

3.2 ガソリン価格への影響

WTI原油価格が約30%上昇する場合、ガソリン価格はほぼ同様の幅で上昇する。さらに円安が進行した場合、円建てのコスト増はさらに拡大する。石油元売りは輸入原油コストを1週間程度で小売価格に反映する慣行があるため、価格上昇は迅速に波及する。

時点	予測価格（円/L）	変動幅
現在（3月第1週）	約157円	基準
1~2週間後	170~180円	+13~23円
1ヶ月後	190~200円	+33~43円
2~3ヶ月後（情勢継続）	200~210円	+43~53円（200円台突入）
電気代（3~4ヶ月後）	+6%程度上昇	月額約+800円/世帯

3.3 生活・経済への影響

このシナリオでは、2025年12月の暫定税率廃止による約20円の値下げ効果が完全に消失し、さらに追加の上昇が加わる。ガソリン価格が200円を超えることになれば、国民生活・産業界への影響は広範かつ深刻になる。

- 家計への影響：月100L給油のドライバーで月4,300~5,300円の負担増（年間5万円超の影響も）
- 物価全体：消費者物価指数を年間0.3%程度押し上げ（野村総研試算）
- 電気代：3~4ヶ月後に月額+800円程度（年間+9,500円）の上昇
- ガス代（LPG）：原油価格連動で6~9%程度上昇
- 物流コスト：国内輸送費に転嫁され、食料品・日用品価格が段階的に上昇
- 航空運賃：燃油サーチャージが速やかに引き上げられ、旅行コストが上昇
- 中小企業・製造業：エネルギーコスト増が利益率を直撃。価格転嫁が困難な業者は経営圧迫

なお、このシナリオでは日本政府による補助金政策の再発動（ガソリン補助金や電力・ガス補助金の再導入）が政治的に浮上する可能性も高く、政策対応が価格上昇を一定程度抑制するシナリオも想定される。

シナリオ3（悲観シナリオ）：ホルムズ完全封鎖・長期継続

3.1 前提条件と想定される展開

イラン国内での反米機運が一段と高まり、イランが自国への経済的打撃を甘受してでもホルムズ海峡の完全封鎖を正式に宣言し、それが6ヶ月～1年規模で長期継続する最悪ケース。2008年のリーマンショック前の原油価格最高値水準を参照。

前提条件	詳細内容
軍事衝突の規模	全面戦争へとエスカレート。地域全体が戦闘に巻き込まれる
ホルムズ海峡	イランが正式に完全封鎖を宣言。6ヶ月～1年以上の継続を想定
WTI原油価格	140ドル/バレル（2008年最高値水準、現状比約109%上昇）
タンカー輸送コスト	中東ルートでの全面停止。喜望峯迂回で輸送コストが2倍以上に急騰
円相場	世界的なリスクオフと円安の複合要因。1ドル=170円台も想定
LNG供給	カタールエナジーのLNG施設が長期停止。電力・ガス供給に深刻な影響
日本の備蓄対応	国家備蓄を段階的に放出開始。約260日後には備蓄が枯渇するリスク

3.2 ガソリン価格への影響

WTI原油価格が140ドル/バレルに達した場合、ベースシナリオからの上昇幅はさらに約3.6倍に拡大する（野村総研試算）。円安進行を加味すると、日本のガソリン価格は過去に経験したことのない水準に達する可能性がある。

時点	予測価格（円/L）	変動幅
現在（3月第1週）	約157円	基準
1～2週間後	180～200円	+23～43円
1ヶ月後	210～230円	+53～73円
3～6ヶ月後（封鎖継続）	250～270円	+93～113円（過去最高値水準）
備蓄枯渇後（最悪期）	300円超の可能性	国内供給危機のリスク

3.3 生活・経済への影響

このシナリオが現実化した場合、日本は1970年代のオイルショック以来最大のエネルギー危機に直面することになる。日本総研の試算では、中東からの原油・LNG輸入が途絶した場合、石油備蓄等は約260日で枯渇し、GDPを最大3%弱押し下げるリスクがある。

- 家計への影響：月100L給油で月9,300～11,300円の負担増（2023年最高値を大幅超過）
- 物価全体：消費者物価指数を年間1.14%以上押し上げ（野村総研試算）
- 電気代：6～12ヶ月にわたり20～30%超の上昇。家庭の電気代が月額+3,000～5,000円規模に
- LPGガス代：原油価格連動で20～30%超の大幅上昇
- 産業への打撃：製造業・化学・輸送業で大規模なコスト増。一部の生産停止・倒産リスク
- GDP押し下げ：日本総研試算で最大▲3%弱のGDP下押し。リセッション（景気後退）入りリスク
- 政府対応：石油備蓄の緊急放出、エネルギー使用制限、代替調達（ロシア・米国産原油）の模索
- 備蓄枯渇リスク：260日後（2026年末頃）には国家・民間備蓄が底をつく可能性

4. タンカー輸送コスト高騰の構造的影響

原油価格の高騰と並行して、タンカー輸送コスト自体の上昇も日本のガソリン価格を押し上げる要因となっている。原油の輸入価格（CIF価格）には原油本体価格に加え、海上運賃と保険料が含まれるため、タンカー輸送コストの上昇は独立した価格押し上げ要因となる。

コスト要因	内容・規模
戦争リスク保険料	ホルムズ海峡通過タンカーの保険料が数十倍規模に急騰。1航海あたりの追加コストが数百万ドル規模
迂回ルートコスト	喜望峰経由に切り替えた場合、輸送距離が約2倍（輸送日数：3週間→6～7週間）に延長。燃料費・人件費が倍増
タンカー不足プレミアム	海峡内に足止めされた船舶が多く、稼働タンカーが逼迫。市場レート（フレート）が急騰
乗組員危険手当	危険海域航行に伴う乗組員への追加手当が発生。運航コストを数%押し上げ
合計の上昇幅	シナリオ次第で+5%（楽観）～+100%超（悲観）の幅で変動
ガソリン価格への転嫁	輸送コスト+10%の場合、ガソリン価格に約+3～5円/Lが上乗せされると推計

過去の事例として、2024年の紅海・フーシ派攻撃によるタンカー迂回では、スエズ運河経由から喜望峰経由への切り替えでタンカー運賃が2～3倍に上昇した実績がある。今回のホルムズ海

峽リスクはより規模が大きく、その影響は2024年の紅海危機を上回る可能性がある。

5. 日本政府の対応と緩和要因

5.1 石油備蓄の状況

日本は2025年12月末時点で国家備蓄と民間備蓄を合わせて約254~260日分の石油在庫を保有している。政府は「直ちに需給に影響が出るわけではない」として冷静な対応を呼びかけているが、ホルムズ完全封鎖が長期化した場合の備蓄枯渇リスクは現実的な懸念事項である。

5.2 ガソリン補助金の再導入可能性

2025年12月に廃止された揮発油税の暫定税率（約25円/L分）の再導入や、ガソリン補助金の再発動については、価格が180~200円を超えた段階で政治的議論が本格化する可能性がある。ただし財政への影響から、無制限の補助金継続には限界があり、時限的・段階的な対応にとどまる見通しだ。

5.3 代替調達の模索

中東依存を低減するための代替調達先として、以下が検討されている。

- 米国産 WTI 原油：シェールオイルの輸出増加による補完
- アフリカ・西アフリカ産原油：ナイジェリア・アンゴラ等からの調達拡大
- ロシア産原油：制裁の枠組みの中でアジア経由の調達の継続
- IEA 協調備蓄放出：日米欧が協調した戦略備蓄の緊急放出

ただし代替調達には輸送距離・価格・調達量の面で中東産に劣る部分も多く、ホルムズ封鎖の完全代替は短期間では困難とされている。

6. 今後の注目点と見通し

2026年3月5日現在、情勢は依然として流動的であり、以下の点が今後のガソリン価格を左右する重要指標となる。

注目ポイント	内容
イラン政府の公式声明	ホルムズ海峡の封鎖を正式に宣言するかどうか最大の分岐点
外交交渉の動向	第三国（カタール、オマーン、中国等）による仲介交渉の進展度合い
タンカー航行再開状況	日本郵船・川崎汽船等が通峽を再開する時期が物流コスト回復

OPEC+の対応	の目安 サウジアラビア等が増産に踏み切るかどうかで供給不足を緩和できるか
IEA 備蓄放出の規模	協調放出の発動とその量が市場の安心感につながるか
為替レート	ドル円相場の動向が円建て原油コストを大きく左右
日本政府の補助金政策	ガソリン補助金の再導入や税制面での対応方針の表明
週次ガソリン価格調査	資源エネルギー庁が毎週水曜日に発表する給油所小売価格調査の動向

7. 結論

2026年2月末のイラン攻撃とホルムズ海峡の事実上封鎖は、日本のエネルギー安全保障に対して1970年代のオイルショック以来最大規模の脅威をもたらす可能性がある。現在のガソリン価格（約157円/L）は今後、以下の3つのシナリオに応じた水準に向かう見通しである。

シナリオ	楽観（短期終息）	ベース（長期化）	悲観（完全封鎖）
ガソリン価格（ピーク時）	170～175 円/L	200～210 円/L	250～270 円/L
可能性（執筆時点）	20～25%	50～55%	20～25%

現時点では「長期化・部分封鎖」のベースシナリオが最も蓋然性が高く（執筆時点で50～55%の確率）、ガソリン200円超えが視野に入る状況である。中東情勢の急速な変化に注視しながら、政府・企業・家計のそれぞれが備えを強化することが求められる。

長期的な観点では、今回の危機は日本のエネルギー安全保障の脆弱性を改めて露呈した。石油備蓄の拡充・調達先の多元化・再生可能エネルギーへの転換加速（GX推進）が、こうした供給ショックへの根本的な対策として不可欠である。

【参考情報源】野村総合研究所、日本総研、リセバ総研、Bloomberg Japan、FNNプライムオンライン、資源エネルギー庁、西日本新聞、各種報道（2026年2月～3月）