

「関東の電力会社おすすめ7選」選定・評価基準書

発行日: 2026年6月5日

発行元: モンスターメディア編集部

1. 本ランキングの目的と基本方針

本評価は、関東(東京電力エリア)で電力会社の乗り換えを検討している利用者が、数多く存在する新電力の中から、客観的な事実に基づき最もお得で安心できる申込先を選択できるよう支援することを目的としています。

広告費の多寡やアフィリエイト報酬による順位操作を徹底して排除し、以下の評価項目に基づいた東京電力(従量電灯B)との比較シミュレーションによる定量的なスコアリングによって順位を決定しています。

2. 評価項目とスコアリング方針

電力会社選びにおいて重要となる5つの大項目を設定し、厳格な審査を行っています。

各項目は「5点(最高水準)」「4点(良)」「3点(標準)」「2点(やや低評価)」「1点(最低水準)」で絶対評価を行い、その平均点により総合スコア(5点満点)および総合点(100点満点)を算出しています。

【総合点・星評価の判定基準】

- 85点以上: ★★★★★
- 70~84点: ★★★★☆
- 55~69点: ★★★☆☆
- 40~54点: ★★☆☆☆
- 39点以下: ★☆☆☆☆

【総合評価の配点比重】

評価大項目	配点比重	評価内容
一人暮らしの安さ	20%	東京電力(従量電灯B)を基準とし、30A・160kWh想定時の実質総額の安さを評価。
二人暮らしの安さ	20%	東京電力(従量電灯B)を基準とし、40A・280kWh想定時の実質総額の安さを評価。

ファミリーの安さ	20%	東京電力(従量電灯B)を基準とし、50A・400kWh想定時の実質総額の安さを評価。
料金安定性	20%	燃料費調整額の明瞭さや上限の有無、市場連動型による料金変動リスクの低さを評価。
契約・特典	20%	解約金の有無(契約しやすさ)、ガス等とのセット割、ポイント還元やキャンペーンの充実度を評価。

3. スコアリング詳細基準

① 料金の安さ(一人暮らし・二人暮らし・ファミリー共通) (ウェイト:各20%)

※東京電力(従量電灯B)の同条件での月額料金を基準(0%)とし、差額率で判定。

小項目	5点(最高)	4点(良)	3点(普通)	2点(やや低)	1点(最低)
東電比の安さ	東電より 4.0%以上安い	東電より 2.0~3.9%安い	東電より 0.1~1.9%安い	東電と同等~ 2.4%高い	東電より 2.5%以上高い・試算不可

② 料金安定性 (ウェイト:20%)

小項目	5点(最高)	4点(良)	3点(普通)	2点(やや低)	1点(最低)

変動リスク・明瞭さ	固定単価で大手インフラ等基盤が強固。変動リスクが極めて低い	固定単価(調整費上限なしを含む)で比較的安定している	市場連動要素(一部)を含み、標準的な変動リスクがある	完全な市場連動型で、ピーク時の高騰リスクが高い	調整費等が不透明でリスクが算定できない
-----------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------

③ 契約・特典 (ウェイト:20%)

小項目	5点(最高)	4点(良)	3点(普通)	2点(やや低)	1点(最低)
契約条件・特典	違約金0円で、強力なセット割や高還元・大型キャンペーン有	違約金0円で、標準的なセット割やポイント還元がある	違約金0円で乗り換えやすいが、目立った特典はない	解約金や期間縛りがあり、特典も限定的	長期の縛りや高額な違約金が存在する

4. 最終評価結果(上位7社)

掲載順	サービス名	総合評価	評価コメント
1	オクトパスエナジー	4.7	<p>【一人暮らし5.0 / 二人暮らし5.0 / ファミリー5.0 / 安定性4.0 / 特典4.3】</p> <p>世帯を問わず東電より確実に安くなる料金設計。新規申し込みの特典キャンペーンと実質再エネ100%の訴求力が強く、総合トップ評価。</p>

2	シン・エナジー	4.5	<p>【一人暮らし5.0 / 二人暮らし5.0 / ファミリー5.0 / 安定性4.0 / 特典3.7】</p> <p>使用量が少ない世帯でも安くなるトップクラスの節約効果。昼間・夜間など生活スタイルにフィットするプラン展開で一人暮らしからファミリーまで選びやすい。</p>
3	CDエナジーダイレクト	4.5	<p>【一人暮らし4.0 / 二人暮らし4.0 / ファミリー5.0 / 安定性4.7 / 特典5.0】</p> <p>電気単体でも安くなるが、ガスとセットにすることで真価を発揮。豊富なプランとカテエネポイントの利便性で、二人暮らし・ファミリー層の満足度が高い。</p>
4	Loopでんき	4.4	<p>【一人暮らし5.0 / 二人暮らし5.0 / ファミリー5.0 / 安定性2.3 / 特典4.7】</p> <p>基本料金0円の市場連動型。高騰リスクはあるものの、電気を使う時間帯を工夫できる(オール電化等)ユーザーにとっては他社を凌ぐ節約効果を誇る。</p>
5	おてがるでんき	4.4	<p>【一人暮らし5.0 / 二人暮らし5.0 / ファミリー5.0 / 安定性3.0 / 特典4.0】</p> <p>基本料金0円で使った分だけ支払うシンプルな料金体系。市場価格に連動する調整費を含むため変動</p>

			リスクはあるが、料金重視のユーザーに支持されている。
6	TERASELでんき	4.3	<p>【一人暮らし4.0 / 二人暮らし4.0 / ファミリー5.0 / 安定性4.0 / 特典4.3】</p> <p>使用量が多いファミリー層の料金が安く、毎月の電気代で楽天ポイントなど選べるポイント還元が魅力。伊藤忠エネクスグループの安心感も高い。</p>
7	東京ガスの電気	3.5	<p>【一人暮らし3.0 / 二人暮らし3.0 / ファミリー3.0 / 安定性4.0 / 特典4.3】</p> <p>電気単体での割引額は控えめだが、東京ガスの都市ガス利用者なら手軽に光熱費をまとめられる。大企業の圧倒的な安心感を重視する層に最適。</p>

5. 免責事項

- 本評価基準およびシミュレーション数値(基準値)は、当編集部が独自に算定・設定したものであり、各通信事業者・電力会社の公式見解ではありません。
- 電気料金は、燃料費調整額や再エネ賦課金、市場価格の変動により毎月異なります。本ランキングの順位や差額は特定の条件下における目安であり、実際の請求額を保証するものではありません。
- キャッシュバックやキャンペーン内容は記事執筆・更新時点のものであり、予告なく変更または終了する場合があります。ご契約の際は、必ず各社の公式サイトにて最新の料金表および適用条件をご確認ください。