

埋文コラム『縄文人の食材－木の実を中心として－』

貝塚から分かること

縄文時代の食材や食事を考えるときに最も参考になるのは、当時の人々が生活を営む際に出したゴミが堆積してできた貝塚です。貝塚はいわば現代のゴミ捨て場に相当するものです。現代の生ゴミの多くを残飯が占めるのに対し、当時の生ゴミは、そのほとんどが食物の処理過程で生じたものであろうと推測されています。滋賀県の粟津湖底遺跡の第3貝塚からは、主に次のような食材が確認されています。

貝類…ほとんどがセタシジミでカラスガイなどの大形の貝類やタニシ類はわずか。

魚類…フナ、コイ、ナマズなどが多く、フナ、コイ以外のコイ科魚類やアユは少ない。

獣類…イノシシとニホンシカが最も多く、タヌキ、ノウサギ、ニホンザル、オオカミ、ツキノワグマ、カモシカ、カワウソなども出土しているが、その量は少ない。

植物の実…トチの実、ドングリ類、ヒシの実が多く、オニグルミの出土は少ない。

第3貝塚から出土した食ベカスなどをカロリー計算した結果、粟津湖底遺跡周辺では木の実、特にトチの実が摂取カロリーの4割以上を占め、大きなカロリー源となっていた様子が分かりました。

四季折々の食材

縄文時代の食材に関しては、地域の違いや遺跡の立地によって食料とした種類に多少違いが見られます。いかにしてその地域の自然の恵みを効率よく取り入れるかといった生活の工夫は、日本列島全体に共通していました。仙台湾の里浜貝塚を例にとると、発掘調査によって、縄文人たちの食料獲得のピークが春と秋にあり、端境期の盛夏と冬は保存食料を活用していた様子が明らかになってきました。また、動物性・植物性を含め、食材の種類が大変豊富であったことも、貝塚からの出土遺物によって窺えます。

このように、季節ごとの自然の恵みと加工・保存技術の工夫によって、縄文人の食生活は現代人が考える以上に豊かであったことが分かってきました。具体的には、縄文人の骨や歯に栄養障害が認められる例はほとんどなく、逆に、歯にはデンプン質の付着による虫歯が多く見つかっています。また、乳幼児の死亡率の高さと平均三十余歳という短い寿命が相まって、自然と人口増加が抑えられたと考えられます。



重要なカロリー源のトチの実

木の実の食べ方

縄文人の食材の中でも特に重要であったのが、各種の木の実です。主な木の実には、そのまま生食できるクリやクルミ、アクがあって水さらしが必要なアラカシやアカガシ、水さらしと土器による加熱処理を要するミズナラ類、灰汁を用いて水さらしと加熱処理が必要なトチの実などがあります。これらの木の実は、通常は地下に掘った貯蔵穴に保存されましたが、長期間保存する場合は、カゴに入れて竪穴住居の炉の上の棚などに置かれていたようです。

具体的な食べ方としては、トチの実の場合、まず水に浸して虫殺しをした上で乾燥させ保存します。食べる