

2021年8月

考古 No. 23

けんぱくものしりシート

じょうもんじん しよくせいかつ

# 縄文人の食生活



みて！ ケンくん。

おおむかし いえ いま  
大昔の家だよ！ 今

からおよそ4500年前、  
じょうもん じだいちゅうき たて  
縄文時代中期の 竪  
あなじゆうきよ  
穴住居だった！



ハクちゃん



わあ、すごい！

みぎがわ ひと はん  
右側の人はご飯  
の準備をしてい  
るのかな？ 何か  
の団ごを土器  
に入れてゆでて  
いるね。



ケンくん

おちわたりいせき いわてけんはなまきしいしどりやちよう  
大地渡遺跡（岩手県花巻市石鳥谷町）をモデルにした竪穴住居

ほんとう じょうもん じだい ひと いったいなに た  
本当だ！ そういえば、縄文時代の人たちが一体何を食べていたのかな？

たし さいま さいみせ さいじだい さいじぶん た  
確かに。しかも、今みたいなお店がない時代だよ。もしかして、自分たちで食  
べ物を探して採っていたのかな？ 解説員さんに聞いてみようよ。

けんくん、はくちゃん、こんにちは！ そうなの。縄文人は、狩り・漁・採集  
などによって様々な食料を自分たちで手に入れていたのよ。  
では、縄文人が何を食べていたかをこの竪穴住居を例に見  
ていきましょう！

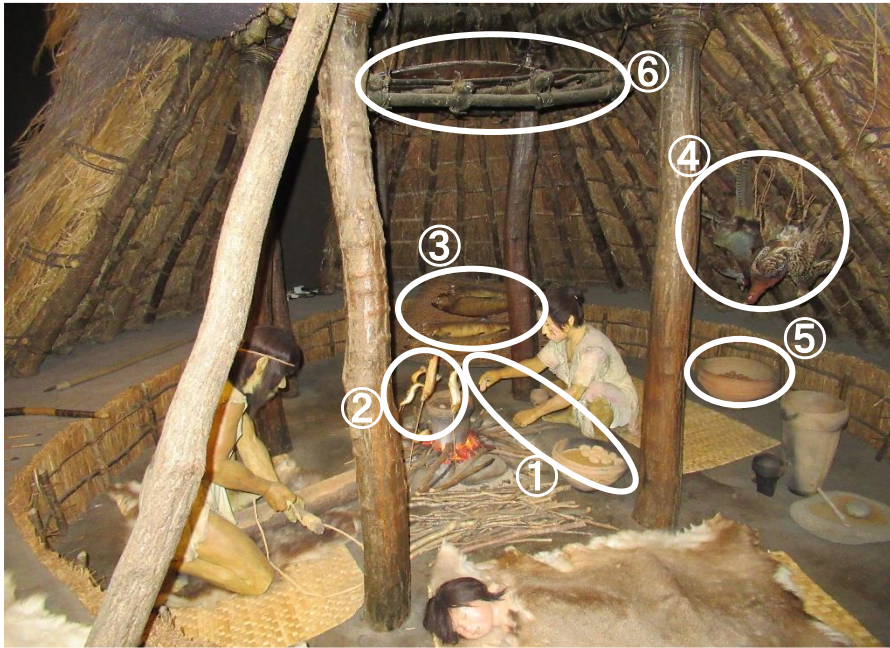


さいしょ もんだい だ いえ なか じよくりよう み  
では最初に、ふたりに問題を出しますよ。この家の中から食料をいくつか見  
られるかな？ ちなみにこの竪穴住居は秋の様子ですよ。

まずは団ご！ あとは、魚も焼いているね。

おく おお さかな みぎがわ とり  
奥に大きな魚もあるよ。右側には鳥がいるね。

よくみると、右の奥にある土器  
に何かの実も入っているわ！



正解は、

- ①だんご（ドングリ）
- ②魚（イワナ）
- ③魚（サケ）
- ④鳥（キジとヤマドリ）
- ⑤木の实（トチの実）
- ⑥魚（サケ）でした。

だんごはドングリ  
で作ったんだね！



そうなの。この辺りはドングリをはじめ、クリやクルミなど木の实が沢山なる森が広がっていたの。しかも、木の实は保存のきく大切な食料で、栄養も豊富なものよ。そして、縄文人のカロリーの約半分は木の实類でまかなっていたということがわかったそうよ。ただし、ドングリやトチの実はアクリン（一種の毒）を抜かないと食べられないのでその処理（お湯でゆでたり、水にさらしたりする）をしてから粉にして、だんごやクッキーなどにして食べていたのよ。



トチの実

へえ～。縄文人にとっては木の实が栄養豊富な保存食品だったのね。そして、木の实が沢山なる森があるってことは、木の实を集めることは簡単だったということよ。

そうなの。ただ、栄養のことばかりを考えて食事をしていただけではなく、動物の肉や魚も食べたくなくて捕まえていたわよ。ただし、いつもそれらを捕まえられると制限らないし、現代のような冷蔵庫もなかったの、少しでも腐らないように保存をする工夫をしていたの。例えば、ちょっと見えにくいけど、⑥のサケは、炉（火を燃やしている所）の上の棚に置いてくん製（煙でいぶして、菌を殺し、保存効果をあげる）を作っていたの。このようにすると、傷みやすいものを長い期間食べることができるわよ。

色々な種類の食べ物を工夫しながら食べていたんだね。

参考 『しらべ学習に役立つ日本の歴史① 縄文式土器とたて穴式住居をしらべる』 古川清行 1995年 他

「けんぱくものしりシート」の内容は発行当時のものです。最新情報ではございませんので、あらかじめご了承ください。  
「けんぱくものしりシート」は解説員が執筆しております。



モチちゃん



岩手県立博物館

〒020-0102 岩手県盛岡市上田宇松屋敷34  
Tel. 019-661-2831 Fax. 019-665-1214  
<http://www2.pref.iwate.jp/~hp0910/>