

縄文時代の食生活

大野城市教育委員会

縄文時代の食生活

いまから約12000年前、日本列島では気候が温暖化し、豊かな森や海がはぐくまれました。またこれと同時に、大陸からは弓矢や土器といった新しい道具が伝わり、それまでの生活とは大きく様変わりしていきました。これが縄文時代のはじまりです。この温暖な気候と新しい道具は、豊かな食生活をもたらしました。

縄文時代の食料を得る方法としては、シカやイノシシなどの動物を狩る（狩猟）、ドングリなど木の実を拾う（採集）、魚や貝をとる（漁労）、などの方法が挙げられます。では、順番に見ていきましょう。

動物を狩る（狩猟）

縄文時代の豊かな森には、シカやイノシシといった動きの速い動物がたくさんいました。こうした動物を狩るために、弓矢や落とし穴が使われました。縄文時代の遺跡を発掘すると、右の写真のように石でできた矢じり（石鏃）がたくさん見つかります。このことから、弓矢が狩りをする上で大切な道具であったことがわかります。

また、犬が飼われるのも縄文時代からで、猟犬として勇敢に獲物と戦ったのでしょうか。



矢じりと弓矢

木の実を拾う（採集）

本格的な米作りをしていなかった縄文時代、この時代の主食はドングリやヤマイモなどの植物質の山の幸と考えられています。特にカシヤシイといったドングリは、栄養価が高く、簡単にそしてたくさん採れ、さらに保存できることから非常に重要な食料でした。しかし、こうした木の実はそのままでは食べることができません。まな板状の石（石皿）の上で、すりつぶして粉々にしたあと、煮たり、クッキーのように焼いたりして食べたと考えられています。



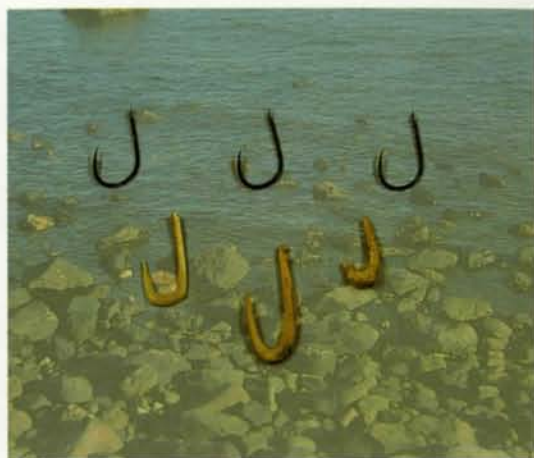
ドングリと縄文土器

魚や貝をとる（漁労）

縄文時代は、はじめて海の幸を利用した時代といえます。その証拠に、当時の海岸線近くでは「貝塚」と呼ばれる縄文人が貝殻などを捨てた跡が見つかっています。この貝塚を調べると、ハマグリやカキなどの貝殻や、タイやスズキなどの魚骨、さらにイルカやクジラの骨などが見つかり、当時の人々のグルメぶりをうかがうことができます。

こうした海の幸を、縄文人たちはどのように得ていたのでしょうか。右の写真は鹿の角で作られた約3500年前の釣針と現代の釣針です。一目みて分かるように、当時の技術の高さに驚く

ばかりです。縄文時代は、こうした釣針を使った釣り漁や網漁などで魚を捕らえ、浜辺で大量の貝を採っていたと考えられます。



現代の釣針(上段)と縄文釣針(下段)
(大分県竜宮洞穴出土：別府大学付属博物館所蔵)

植物を栽培する

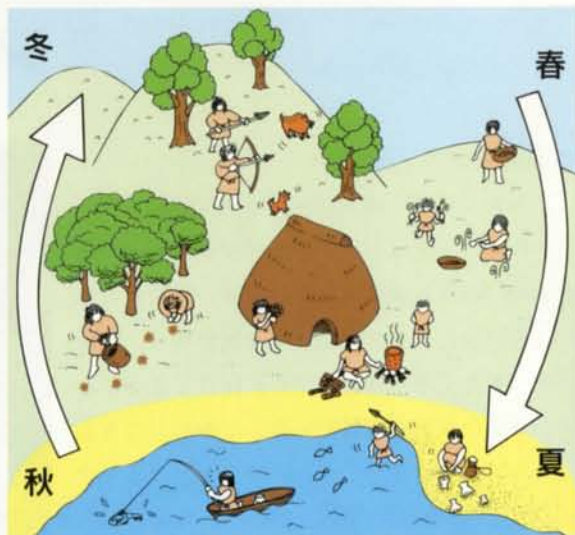
これまで、稲など植物の栽培がはじまるのは弥生時代からで、それより古い縄文時代は、植物の栽培をしていないというのが定説でした。しかし近年、科学的な分析により、今から約3000年～4000年前に稲作が開始されていたという学説や、約5000年前には青森県三内丸山遺跡でクリ林を管理していたという学説も出されています。縄文人が植物の栽培や管理をどの程度やっていたのか、まだまだ謎は多く、これからの発見や研究が楽しみです。

縄文人と四季

右のイラストは、季節ごとの食料を得る様子を表したものです。

春から夏にかけては、山では山菜、海では貝や魚を取るのが大切な仕事で、秋から冬にかけてはシカやイノシシの狩りや木の実拾いが主な仕事だったことが分かります。

ビニールハウスも冷凍食品もなかった縄文時代には季節に応じた海の幸山の幸を効率的に得ることはとても大切なことでした。縄文人は、自然の仕組みをよく知り、絶えず恵みを与えてくれる豊かな森や海に感謝しながら暮らしていたと考えられます。



縄文人と四季

今に生きる私達は、自然を守り、その恵みを活かす大切さを彼らから学ぶべきなのかもしれません。