

栄養たっぷり！
縄文時代の食生活

前橋市立城南小学校 5年3組

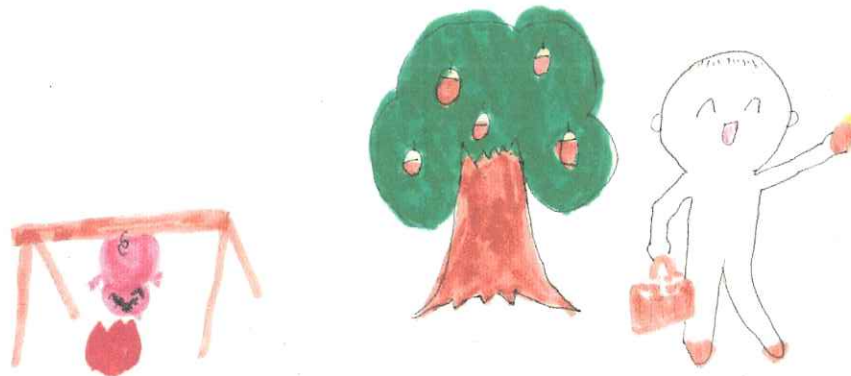
田村 環奈

1. 調べるきっかけ

昨年、縄文時代の耳飾りについて調べた。飾りよりもっと身近な「食べ物」は、縄文時代の人たちはどのようなものを食べていたのか？栄養は足りていたのか？興味を持ったので調べてみようと思った。

2. 予想

私の予想は、森や林の中の木の実や動物を食べていると考えた。



縄文時代は、食べ物の種類が少なく、栄養が不足したり、かたよっていたのではないかと思った。

3. 調べたいこと

調べたことを次の項目にしぼって調べることにした

- ① どんなものを食べていたか？
- ② どうしてそれを食べていたことが分かったのか？
- ③ 食べ物の保存方法
- ④ お米は食べたか
- ⑤ 栄養は足りていたか

4. 調べる方法

縄文時代の展示や資料のある資料館に行った

- ・ 矢瀬遺跡、月夜野郷土歴史資料館（みなかみ町）
- ・ 榛東村耳飾り館（榛東村）
- ・ 渋川市北橘歴史資料館（渋川市）
- ・ 群馬県埋蔵文化財調査センター（渋川市）
- ・ 群馬県立歴史博物館（高崎市）

インターネットで検索してみた

資料をみて調べた

5. 調べて分かったこと

①どんなものを食べていたか？

資料館での展示や資料を見て調べた

	木の实	植物	肉	魚	その他
矢瀬遺跡・ 月夜野郷土 歴史資料館	ドングリ、クリ クルミ、トチノミ	根菜類 山菜 きのこ	けもの	魚	
耳飾り館	ドングリ、木の实	きのこ	シカ		
北橘歴史 資料館	木の实	イモ類	けもの		ハンバーグ・クッキー (肉と木の实をミンチし たもの)
埋蔵文化財 調査センター	トチノミ、クルミ クリ、ドングリ	果実	シカ イノシシ		
群馬県立 歴史博物館	ドングリ、クルミ	マメ			ハンバーグ
まんが群馬の 歴史 (上毛新聞社)	木の实	イモ タンポポ	クマ、シカ カモシカ イノシシ	サケ マス ナマズ	クッキー

【木の实】

ドングリ クリ
クルミ トチノミ

ハンバーグ クッキー

【肉】

シカ イノシシ
クマ カモシカ

【植物】

根菜 山菜
きのこ イモ
果実 マメ

【魚】

サケ マス
ナマズ

② どうしてそれを食べていたと分かったのか？

○水場遺構

川の流れていた水場に残った遺跡を「水場遺構」という。群馬県では、矢瀬遺跡（みなかみ町）や茅野遺跡（榛東村）、唐堀遺跡（東吾妻町）などに水場遺構がある。

なかでも唐堀遺跡では、縄文時代後期（4400～3000年前）の水場遺構が発見されて、作業場→水路→廃棄場という構造で、土器や石器、シカやイノシシの骨、トチノミの種子の皮やクルミなどが大量に発見された。

トチノミはアクが強いため、水場で手間をかけてアク抜きを行っていたと考えられる。大量に見つかったことから、トチノミは縄文時代の人たちによく食べられていたのだと思われる。



「水場遺構の土層はぎ取り断面」 (群馬県埋蔵文化財調査センター)



トチノミ



クルミ



焼骨片 (シカ・イノシシ)

○クッキー・ハンバーグ炭化物

群馬県内でも「縄文クッキー」や「縄文ハンバーグ」とよばれる、木の実をすりつぶしたり、動物の肉をミンチにしたものと木の実を混ぜ合わせたものの、炭化物が発見されている。石皿やすり石を使って、食べ物をすりつぶしたり混ぜ合わせたりしたようだ。



安中市で見つかったハンバーグ状炭化物（群馬県立歴史博物館）

③食べ物の保存

住居の隣に直径1m、深さ1～2mの穴をほり食料を貯える「貯蔵穴（ちょぞうけつ）」を掘っていた。

ドングリなどの木の実はアクを抜いてから保存したり、肉や魚は塩漬けや燻製、天日干しなどの加工をして保存した。

④お米は食べたか

稲作は、縄文時代の次の弥生時代から始まったといわれているため、縄文時代ではお米は食べていなかったと思われる。

⑤栄養は足りていたか

縄文時代に様々な食べ物を食べていたことはわかったが、栄養は足りていたのか、現代の食事と比較してみた。

群馬県の「ぐんま食事バランスガイド」と比べて確認してみた。



【私の小学校の7月20日の給食】

メニュー
・麦ごはん
・キーマカレー
・こんにゃくサラダ
・牛乳
・マスカットゼリーフルーツ和え

主食	麦ごはん
副菜	キーマカレー（野菜） こんにゃくサラダ
主菜	キーマカレー（肉）
牛乳・乳製品	牛乳
果物	マスカットゼリーフルーツ和え

全ての栄養バランスが整っていた。理想的な食事！

【縄文時代のある日の食事（私の想像）】

メニュー
・縄文クッキー(トチノミ)
・縄文ハンバーグ (シカ肉とドングリ)
・サケの干物・
・山菜とイモのスープ
・ヤマブドウ

主食	縄文クッキー(トチノミ)
副菜	山菜とイモのスープ
主菜	縄文ハンバーグ（シカ肉） サケの干物
牛乳・乳製品	
果物	ヤマブドウ

乳製品以外の栄養バランスが整っていたことに驚いた。縄文時代も食材や栄養が豊富だった。※牛乳が日本で始めて飲まれたのは飛鳥時代。庶民に広がったのは明治の初め頃。（日本乳業協会HP参考）

6. まとめ

縄文時代では、今ではあまり食べない木の実から、今でもなじみのある食べ物まで、種類豊富な食べ物が食べられていた。食材をそのまま食べるだけではなく、ハンバーグやクッキーのように混ぜて調理したり、塩漬けや燻製、干す加工をして穴に保存するなど、保存方法も考えていたことに驚いた。

「予想」で私は豚の丸焼きの絵を描いたが、養豚が日本で盛んになったのは明治時代からで、縄文時代に食べられていたのは、豚の祖先のイノシシだった。（日本養豚協会 HP 参考）

栄養については、縄文時代も今と変わらず栄養バランスが整っていて驚いた。きっと、縄文時代の人たちは、バランスを考えながら食べていたわけではないと思うが、考えなくてもバランスが取れていてすごいと思った。

今回資料を調べていると、海に近いところでは、縄文時代にクジラやイルカなどを食べていたという資料も見た。日本の中でも群馬県のような海の無い県と、海のある県では違う食べ物を食べていたのかも、興味を持ったので今度調べてみたいと思った。

7. 参考資料

「東国文化副読本」群馬県発行 2022年度版

「まんが群馬の歴史」上毛新聞社 1988年出版

「唐堀遺跡から見えてきた山あいの縄文人」群馬県埋蔵文化財調査事業団

「ぐんま食事バランスガイド」群馬県HP

8. 訪れた縄文時代の展示がある資料館・遺跡

施設名	所在地	おすすめポイント
矢瀬遺跡	みなかみ町	竪穴式住居の復元があり、中にも入れる！
月夜野郷土歴史資料館	みなかみ町	矢瀬遺跡について詳しく展示されている
榛東村耳飾り館	榛東村	世界の耳飾りのほか、縄文時代の生活がわかる！
渋川市北橘歴史資料館	渋川市	土器や建物の模型が分かりやすく展示されていた
群馬県埋蔵文化財調査センター	渋川市	水場遺構の断面もありとてもわかりやすい！
群馬県立歴史博物館	高崎市	特に古墳時代の展示が多くて見ごたえあり！ 縄文時代の生活のジオラマが細かくて面白い！
赤堀歴史民俗資料館	伊勢崎市	各時代の展示の他、お富士山古墳長持形石棺レプリカが面白い！