

縄文時代から弥生時代の 大きな「食」の変遷に関する一考察

永島 江美子[†]

A study on great transition of “diet” from the Jomon to the Yayoi period

Emiko Nagashima

1. はじめに

「和食」が2013年にユネスコ無形文化遺産へ登録されたことを機に、日本の「食」はさらに世界で注目され、脚光を浴びている。その特徴は、米飯を主食にし、魚介類、マメ類、野菜を多く食べ、栄養学的にも理想的な健康食である。近年、様々な日本の食品や調味料などが世界の国々で手軽に手に入れられるようになったことから日本の「食」への関心度の高さがわかる。

日本の「食」は、日本の地形や気候といった自然環境の変化、生業、生活習慣や文化といった社会環境の変化など、様々なことが複雑に絡み合っただけでなく、変遷したと考えられる。

特に縄文時代から弥生時代の「食」の変遷は、日本人の主食である「米」が伝来し普及したことを機に起こり、それが日本の「食」にとって最も重要で大きな変遷の一つと考えられている（南川2014:188）。

そこで、「縄文時代から弥生時代」の「食」について、自然環境や社会環境との関わりや栄養学的な観点など多角的に調べ、その「食」の変遷について考察する。さらに、その変遷と現在の「食」との関わりについても検討する。

2. 「食」と自然環境

2.1 日本列島について

日本列島は、四方を海に囲まれ、島が弓状（島弧）になり海岸線は複雑に入り組み（山崎・久保2017:22）、険しい山々が国土の約7割を占めるなど世界的に珍しい地形と環境を有している。その山々には、急流で比較的水位が浅い川が流れている（橋本2013:21）。それらの川の水は上流からの雪解け水が多く、下流までの距離が短いため、ミネラル分が比較的少ない軟水であると一般的に知られている。

その成り立ちは、地球を覆うプレートの動き（地殻変動）などの内的営力と海水準変動や浸食・風化・堆積作用など

の外的営力によるものである（山崎・久保2017:48-50）。

気候は、温暖湿潤で四つの季節が存在し、豊かな自然に恵まれている。そのため、日本では四季折々の豊富な食材を使い多様性に富んだ「食」が展開している（勅使河原2013:28-29）。

2.2 縄文時代から弥生時代の自然環境の概要

最終氷期（約7万年～1万3千年前）の日本列島の年間平均気温は、現在より約7～9℃低く、日本全域が寒冷化していたと推定されている。約1万6千年～1万2千年前（縄文時代草創期）の頃には短期間の周期で寒暖が起り、地球規模で見ても激しい気候変動の時代であった（田家2010:18-27）。約1万年前頃から急速に温暖化が進み、地勢や植生が大きく変化した。気候の変化に伴って植生も変化することで、各地域の植生の違いを生み、それが「食」の地域差に直接関連していくことになると考えられる。

温暖化によって日本では海面が大きく上昇（縄文海進）し、海が陸地に入り込む複雑な海岸線を持つ地形となった（田家2010:133）。そして、海岸地域では遠浅の海が広がり、漁労活動に最適な場所となり、山野ではその地域の気候によって落葉広葉樹林（ナラ・ブナ・クリなど）、常葉広葉樹林（シイ・カシなど）が発達し、様々な堅果類を獲得でき、豊富な食糧を採集することができた。さらに、その堅果類を求めシカなどの動物が生息し、狩猟が行われていた。その後、縄文晩期に気候は徐々に寒くなって植生が変わり、人々は生活環境を変化させざるを得なくなった。

稲作が導入された弥生時代の初め頃は、大きな沖積平野など平野が誕生し、それらは稲作を行うには絶好の土地となり、稲作が普及した（田家2010:137）。その後、1世紀半ばには気候が悪化し始め、稲作を行っていた土地は、湿地化し泥沼になったため、人々は生活の拠点を平野から高地などに移した。

このように、気候、地勢、植生などの自然環境の変化にともなって人々の生活も変化するのである。

[†]2018年度修了（人文学プログラム）、現所属：東海大学スルガバイカレッジ静岡オフィス

3. 「食」と社会環境

縄文時代には、日本列島の四季に対応した採集・狩猟・漁労の三つの生業を組み合わせ、それらで獲得した食糧を利用した定住生活を営んでいた。その基盤は、堅果類の採集を主体とし、シカ、イノシシなどの狩猟や漁労で、移動しなくても食糧が確保できたことから、定住化がすすみ、文化領域が形成され、やがて集落となり、それらが多数連合した広域な社会が誕生した。

その社会では、社会階級のあきらかな分化は認められず、人々は平等であった（石毛2013:15-16）。そして、自然環境に応じて獲得できる食糧を確保していたことから地域によって獲得できる食糧に違いがあり、それに伴って特有の生業が存在し、それには採集、狩猟、漁労が大きく関わっていたと考えられる。

自然環境に依存した食糧を安定的に獲得するために、食糧に加工を施し保存するなど、それらに必要な道具や技術も発展し、さらには、集落同士が協力し合うことで、その技術は高度化された（江原ほか2009:11-12）。

弥生時代は、稲作の普及によって、生業体系が変化し、それまでの生活と融合したことで、食糧が豊かになった。さらに、これを機に様々なことが変化し、集団の中で身分制度や秩序が形成され、縄文時代とは違った社会化がすすんだ（原田2010:51）。つまり、稲作（農耕）は、社会階層を進行させ、社会構成を複雑化させる大きな契機（きっかけ）となり、加速的に人間の生活環境が変化した。食糧の生産が意識的かつ人工的に行われるようになって、新しい社会に入ったといえる。

4. 縄文時代と弥生時代の「食」とその変遷

4.1 食糧

縄文時代の「食」は、日本列島の四季折々に得られる自然物を採集、狩猟、漁労によって獲得し、それらを巧みに利用していた。

それは、豊富なドングリやクリ、クルミなどの堅果類を主とし、果実類、イモ類、マメ類、雑穀などの植物性食糧、魚や貝、シカ・イノシシなどの動物性食糧、これら多種多様なものを食糧としていた。地域によっては、イルカやマグロ、カツオの骨が多く見つかった地域（江原ほか2009:14）やカキの養殖をして主な食糧にしていた地域（江原ほか2009:12）、貝殻と一緒にイノシシの骨が見つかった地域（江原ほか2009:13）など、地域ごとに獲得できる食糧に違いがあるが、その季節に得られる多種多様なものをうまく取り入れて利用していた（櫻井2017:18）。

弥生時代には、日本に渡来人が移住したことをきっかけに、稲作が日本に普及した（田家2010:136）。しかし、その生産量は不安定で不足分は、堅果類や雑穀類などで補い、魚介類、野菜など縄文時代の食糧利用を維持しながら、農耕で食糧を生産する社会へと変化した。

さらに、水田や川などに棲む淡水魚を得るために、縄文時代とは違った漁労が行われた（石毛2015:47）と考えられ、家畜化された動物を食べるなど、食糧利用は、縄文時代と違っていたと推測される（石毛2015:13）。

4.2 道具と調理法

縄文時代の道具には、土や石、木、骨角などで作られた道具がある。弥生時代には、これらに加えて、鉄や青銅などの金属器などが使用され始めた。

弥生時代には、稲作と共に、農耕具が登場した。この時代の水田稲作のほとんどの農耕具は、材質や形状など多少の変化をしながら、機械化されるまで使用されていた（原田2010:46）ことから、水田稲作の原型がすでに出来上がっていたと考えられる。

道具の中でも特に土器は、食生活を豊かにした道具の一つである。時代が進むにつれて様々な形の土器が作られ、その使用用途や役割が明確になり、多様化した（原田2010:45）。

縄文土器は、現在までに発見された土器の中で最も古い土器である。そして、時代の流れとともにその様相や機能が変わり、それらは生活様式の変遷とも結びついていた。

煮炊き用の土器などに豪華な文様や装飾の必要はないのだが、文様や装飾が施されたところに縄文時代の人々の心性が働いていると推察される（勅使河原2013:13）。

一方、弥生時代の土器は、大きさによって用途の違いがあり、機能分化が進んでいたと考えられている（江原ほか2009:28）。

土器の出現によって、特に火を使った調理方法に変化が起こったことが、出土した土器の痕跡や様々な遺物などから推測された。それは「焼く」「炙る」に加えて、縄文時代には「茹でる」「煮る」「燻す」、弥生時代には「炊く」「蒸す」が加わり、火を使った様々な調理法が可能になり、発展していったと考えられる。

4.3 栄養

縄文時代の遺跡から出土した食糧と考えられるものに、70種以上の哺乳類、350種以上の魚介類が確認されている（石毛2015:14-15）。そして、粟津湖底遺跡の出土状況をみると食糧資源は、植物性資源約50%以上、動物性資源のうち魚介類約30%以上、獣類約10%と推定された（伊庭1999）。その頃は主に堅果類などの植物性の食糧と魚介類を中心とした食生活で、特に堅果類は貴重なエネルギー源となっていたと考えられ、これらから堅果類がこの時代の重要な食糧だったことを裏付けている（伊庭1999）。

弥生時代は、縄文時代の食生活を継承しながら米食が始まるなど新しい食生活が取り入れられた。

縄文時代と弥生時代の人々が実際に摂食していたものやその量について正確にはわからないが、遺跡から発見されたものからある程度食糧の栄養バランスについて推察することができる。

栄養バランスに関する「三色食品群」(栄養改善普及会)に準じて縄文時代と弥生時代に摂取された食糧(食品)を分類すると、どの食品群もまんべんなく摂取することは可能である。縄文時代と弥生時代では、同じ栄養成分でも摂取する食品が少し違っていたと推測されるが、どちらの時代も摂取の組み合わせにより、人体にとって栄養バランスが良いものになったと考えられる。

また、縄文時代のヒトの骨に、栄養が不足した状態があってもそれを回復し、十分な栄養を得られた時期があったことを示す痕跡があった(渡辺・甲元編2000:58)ことから、食糧の不足や偏りによって栄養不足の時季と食糧が豊かで栄養が十分満たされる時季があったと推測される。

これらから、縄文時代は、総体的には、ある程度栄養のバランスがとれた豊かな食生活だったと考えられる。

さらに、弥生時代には、栄養失調を示す骨の特徴はみられず、極端な栄養不足になるようなことはなかったと考えられ、それは、農耕に伴い食糧の確保の仕組みが構築されたのではないかと推察できる。

5. 「登呂遺跡(静岡市)」の実像

登呂遺跡は水田稲作集落で、その風景は、当時の農村の全体像という点で弥生時代の代表的な遺跡の一つである。

この遺跡には、機能的に水田稲作を行った痕跡があり、コメの収穫量は、集落の一年分を養っても余剰が出ると試算され、コメ作りがとて盛んだったことがうかがえる(岡村2014:60)。そして、青銅製の腕輪や指輪、ガラス製の玉などが発見されていることから、余剰分は、物資の交換資源になったと考えられている(岡村2014:60)。

集落の食糧として、コメ、ヒエ、ハトムギ、アズキ、ドングリ、クリ、クルミ、モモ、ブドウ、ウリ、ヒョウタンなどの植物性食糧とシカ、イノシシ、鳥類、クジラ、マダイ、イワシ、サメ、アサリ、ハマグリ、シジミ、アカニシなどの動物性食糧が発見された(静岡市教育委員会編2010:17)。

これらを三色食品群に区分すると、赤色(体のもとになるもの)には、動物性食糧が区分され、緑色(体の調子を整えるもとになるもの)には、モモ、ブドウ、ウリ、ヒョウタンなどの栽培植物、黄色(エネルギーのもとになるもの)には、コメ、ヒエ、ハトムギ、アズキやドングリ、クリ、クルミなどの堅果類や獣肉の脂などが区分される。この食品群の区分から、摂取の組み合わせによっては、栄養バランスが良いものになると推測できる。

また、調理については、外側に煤がつき、内側にはコゲがついている土器が見つかることからコメを炊き、食糧を煮炊きして食べていたことがわかった(静岡市教育委員会編2010:18)。さらに、石皿や敲石、凹石などの食糧を加工する道具も見つかっている(岡村2014:62)。

このように、縄文時代と同様に狩猟や漁労を行い、堅果類や雑穀類、畑で収穫された作物、そして、コメをうまく

組み合わせた豊かな「食」事情があったと推察できる。

さらに、様々な木製品が多く出土し、その木製品にはスギが多く使われていた。それらを詳しく調べたところ、スギを無駄なく利用する木取りのシステムがあったことがわかった(静岡市教育委員会編2010:9)。

さらには、高坏は一般的に土器の器種だが、この遺跡では、木製の高坏が発見されたことから、それは、この地域の特徴であり、地域特有の生業と深く関わりがあるといえる。

このように、この遺跡から出土した様々な遺物から弥生時代の生活の様子を推測することができる。

6. 考察

6.1 自然環境と社会環境と「食」

日本で食糧は、日本の地形や気候といった自然環境や生業、生活習慣、文化といった社会環境などによって変化がもたらされた可能性が高いことがわかった。

縄文時代は、ほぼ平等な社会で、生き残るために集落同士が協力し合い共同で作業をしたと考えられ、人々が協力し合う中で加工・保存技術など発達した。そして、各地域の土地で獲得できるものに違いがあることが、地域特有の生活形態をもたらしたと考えられる。

弥生時代は、渡来人が日本へ稲作文化などを携えて渡ってきたことで、文化の融合が起こった。そして、コメは人間社会を変化させ、社会構成を複雑化させる大きな契機となり、新しい社会に入った。

つまり、自然環境の変化と農耕開始によって引き起こされた社会環境の変化は、再帰的に生業体系にも影響し、社会の基本的構造、秩序に大きな意味を持ち、根幹にかかわるものだった。社会環境と「食」は深く関連があり、その一方で「食」に自然環境が最も深く関わっているため、これらは全て複雑に絡み合っているといえる。

6.2 縄文時代と弥生時代の「食」

縄文時代には、四季に合わせた豊かな食糧を主に採集、狩猟、漁労などで獲得していた。

弥生時代の「食」も豊かで多様性があったことが、登呂遺跡を調べることで推察できた。

弥生時代は、農耕が始まり、稲作の普及により「米食」が始まったが、自然環境に左右されるため、日本の全国ほとんどの地域で、稲作が定着しても縄文時代からの採集・狩猟・漁労と融合された形で、食糧の確保は継続していった。

また、土器の痕跡などの様々な遺物から、現代でも行われている調理技術の基本的な操作、特に火を使った調理法は、縄文時代と弥生時代にすでに確立されていたと推測できる。ただ、弥生時代には「蒸す」等が加わったことで多様性が広がった。

人は、生命活動を維持する目的で食糧を摂取しており、自然と共存していた。縄文時代には、四季に合わせた豊かな食糧の獲得や調理・加工・保存技術が向上した。そし

て、弥生時代には、縄文時代の「食」の形態を継承しながら、主に米を作る農耕が行われ、現代の主食である「米食」が始まり、これを機に様々な「食」の変化が起こったと考えられる。

これらのことから、その風土で採れるものを食糧として様々な工夫でそれらを摂取していた縄文時代の「食」とそれを継承しながら米食が始まった弥生時代の「食」は、現代の日本の「食」の特徴である米飯、魚介類、マメ類、野菜を食べるといった点において、その原点といえるのではないだろうか。

そして、この風土だから「美味しく食べられる」といえる。それは、日本の「食」である「和食」では、「出汁(だし)」が最も重要とされているが、日本の硬度の低い「水」(軟水)だから美味しい「出汁」が取れるのである(鈴野ほか2008)。同様に、日本の主食である「米」も日本の「水」だから美味しく炊ける(数野ほか2001)。

このように、日本の風土だからこそ美味しく食べられ、この「食」が発展できたと考えられる。

7. おわりに

日本の地形や気候などの自然環境と定住化によって変化した生活様式などの社会環境は、相互に大きく影響している。そして、人々が生きていくために食糧の確保は最重要課題であり、それに取り組んだ結果として、それらが複雑に絡み合って「食」の変遷が起こっていることがあきらかになった。特に、気候の変動は、獲得できる食糧が変化する要因で関わりが深く、それに伴って摂食するものも変わるため、最も重要な要素の一つである。そして、日本独特の地形や気象などの自然環境が日本の「食」を生み出し、それが、日本の風土と食材が生み出す「美味しさ」だといえる。

さらに、食文化の違いは、地域によって独特の発展をしていく中で、その違いが生じると推察することができる。

そして、縄文時代と弥生時代の人々は、予想以上に豊かな食糧が獲得でき、栄養バランスが取れた食事をしていく可能性があり、質も量も十分な栄養を摂取することが不可能ではないものだった。結果的に摂取されていた食糧は、風土に合ったもので、日本の食文化として形成され、現代に受け継がれ、日本の食である「和食」になったと考えられる。その「和食」には、四季折々の豊富な食材が使われ、多様性に富んだ「食」が展開されており、栄養面だけでなく、味、香りなど魅力的なものになったと考えられる。

そして、今後も受け継がれるべき食文化である「日本の食」は、これらのように発展してきたことを踏まえると、縄文時代から弥生時代の「食」は、現代の「食」の礎といえるのではないだろうか。

さらに、縄文時代から弥生時代の「食」の変遷を調べることによって、それが脈々と継承され、日本の食文化として現在の「和食」へと発展を遂げたということがあきらかになった。

謝 辞

本稿をまとめるにあたり、放送大学大学院文化科学研究科特任教授稲村哲也先生には、終始適切なお助言と手厚いご指導、そして暖かい激励を賜りましたこと、心より厚く御礼申し上げます。

文 献

- 石毛直道：『日本の食文化史』、岩波書店、2015
 伊庭功：「粟津湖底遺跡から見た縄文時代の生業と環境」、『国立歴史民俗博物館研究報告』、第81集、pp.351-362、1999
 江原絢子・石川尚子・東四柳祥子：『日本食物史』、吉川弘文館、2009
 岡村渉：『弥生集落像の原点を見直す登呂遺跡』、新泉社、2014
 小畑弘己：『タネをまく縄文人』、吉川弘文館、2015
 数野千恵子・大橋愛子・平田衣美：「水の硬度が炊飯の味覚に与える影響」、『実践女子大学生生活科学部紀要』、38号、pp.44-49、2001
 北里洋：『日本の海はなぜ豊かなのか』、岩波書店、2012
 櫻井信也：『和食と懐石』、淡交社、2017
 静岡市教育委員会編：『特別史跡登呂遺跡』、静岡市教育委員会、2010
 設楽博己：「食糧生産の本格化と食糧獲得技術の伝統」、設楽博己・藤尾真一郎・松木武彦編、『弥生時代 考古学第5巻 食糧と獲得と生産』、pp.3-22、同成社、2009
 杉山浩平編：『弥生時代 食の多角的研究 池子遺跡を科学する』、六一書房、2018
 鈴野弘子・豊田美穂・石田裕：「ミネラルウォーター類の使用が昆布だし汁に及ぼす影響」、『日本食生活学会』、第18巻4号、pp.378-381、2008
 田家康：『気候文明史』、日本経済新聞社、2010
 勅使河原彰：『縄文時代ガイドブック』、新泉社、2013
 外山秀一：「縄文農耕論と古植物の研究」、『人文地理学会』、第37巻5号、pp.19-33、1985
 橋本直樹：『日本食の伝統文化とは何か 明日の日本食を語るために』、雄山閣、2013
 原田信男：『日本人はなにを食べてきたか』、角川ソフィア文庫、2010
 藤尾慎一郎：『弥生時代の歴史』、講談社、2015
 増田孝彦・黒坪一樹：「ドングリのアク抜き方法に関する一考察(縄文時代のドングリ食復元の試み1)」、『京都府埋蔵文化財論集』、第6集、pp.1-18、2010
 南川雅男：『日本人の食性』、敬文舎、2014
 山崎晴雄・久保純子：『日本列島100万年史』、講談社、2017
 渡辺誠・甲元真之編：『縄文人・弥生人は何を食べたか 普及版・季刊考古学』、雄山閣、2000