

## \*いただきます！！縄文時代の食べもの\*

縄文時代の主食は、米ではなく木の実でした。

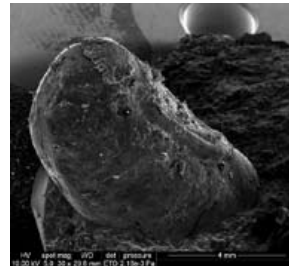
しかし、木の実はそのままでとても渋くて食べられません。渋みを抜くために土器で何日も何日もくり返しゆで、渋みが抜けたところで粉にして保存できるようにします。食べる時には山菜や肉などをまぜてクッキー形・ハンバーグ形にして焼いたり、粉をゆでてどろどろのおかゆにしたり、団子にしてお汁に入れて食べたりしました。栄養満点で、少しの量でも満腹になります。長持ちするうえに、クッキー形にすれば持ち運びもできるので、狩りや遠くのムラに石取りに行く際などに、持って行ったかもしれません。



### 縄文コラム

人の骨の成分を分析すると、おおよそ食べたものの割合がわかります。

長野県北村遺跡でみつかった縄文時代の人の骨を分析すると、木の実類を主に、動物や魚を食べていたことがわかりました。



ダイズ痕跡写真  
(山梨県立博物館提供)



ダイズ痕跡が見つかった土器  
酒呑場遺跡(北杜市)

### 発見!!

北杜市酒呑場遺跡の土器から小さな穴が見つかりました。形を調べてみると、栽培して育てたダイズのあとだとわかりました。この発見で縄文時代中ごろにはダイズを栽培していたことがわかり、栽培の歴史が大きくさかのぼりました。

## \*食べものにまつわる道具\*

狩りの道具、弓矢の矢は、石をうすく割って作りました。多く使われる黒曜石はとても割れやすい石ですが、山梨ではとれません。人びとは、長野県や神津島までとりに行っていました。ナイフ代わりの石さじや穴をあける石きりなども、同じような材料で作りました。

いっぽう、木の実を割ったりすりつぶしたりする磨り石・くぼみ石・石皿は、ムラの近くの石を使い、すりつぶしやすいように大小のくぼみをつけて作っています。



石さじ



石きり



打製石斧(土を掘る道具)



磨製石斧(木を切る斧の先)



石皿とすり石

写真:すべて釈迦堂遺跡  
(笛吹市・甲州市)

### へえ! 縄文人のうんち

福井県鳥浜貝塚では、縄文時代の人間のふんの化石(糞石)が見つっています。

