



女子栄養大学短期大学部非常勤講師  
資源と環境の教育を考える会『エコが見える学校』  
関東学院大学非常勤講師  
三信化工株式会社

**海老原誠治**

えびはら せいじ

佐賀大学物理学科卒業、佐賀県立有田窯業高等学校・  
常勤講師を経る。

◎政府インターネットテレビ『徳光・木佐の知りたいニッポン〜守りつなぎ広める日本の心 和食』で和食器の給食、出前授業の様子が放送されています。

## 縄文土器・火・トチの実から公衆衛生

教科書をめくると、日本の歴史で最初に習うのは縄文時代・弥生時代でしょうか。縄で文様を付けた「縄文土器」、それに比べ薄く堅い新しい土器を、出土した弥生町にちなみ、「弥生土器」といいます。なぜ時代区分の象徴が、木製品による器・道具や、住居形式ではなく、土器なのでしょう？単純に腐りにくかっただけでしょうか？

いずれの理由にしても土器の背景を調べていくと、時代を象徴する重要な意味に気づかされます。

今さらですが、土器は土を練り焼くことによって、水が漏れにくく、火に耐える器となります。火に耐えることと、木の器や筐や葉などで包むこととの最大の違いは、土器が、器と調理器具を兼ねたことです。

### 火の活用サポートツール

火の利用が人類最大の発明といえますが、これにより、暖をとるだけでなく、食



▲ドングリを添えて出土した編みカゴ（約8,000年前）  
（佐賀県佐賀市・東名遺跡）  
（画像提供：佐賀市教育委員会）

が変わります。火であぶることで、食べていた物の消化が良くなります。焼きいものように火の近くで焼けば、硬かった物も新たな食材となります。

そして火から発明された土器で煮・炊き・アク抜きを実現することで、1年を通じ、より多くの食べ物から、さまざまな栄養素をさらに容易に摂取できました。

栄養の摂取効率が高まることで消化器官が簡潔になり、摂取量が増えたことで脳が大きく発達し、人体の進化を促したといえます。寿命も延び、人口が増えます。火の利用が人間を進化させ、文明の礎<sup>いしずえ</sup>となりました。そして大量調理のように、多くの食材へ、集中的に火の熱を伝導するアイテムとして活躍した土器は、火と人が段階的に深めた関係の物証・象徴といえます。



▲約8000年前の縄文土器  
（佐賀県佐賀市・東名遺跡）  
（画像提供：佐賀市教育委員会）

## 縄文時代の公衆衛生?!

旧石器時代から縄文時代を経て弥生時代にかけて、女性の産後の寿命は15歳から30歳まで改善したといえます。こう考えると、火と人の関係はもはや、歴史上で最も古い公衆衛生の事例ともいえます。

驚いたことに、新学習指導要領の4年生社会科では、水・ガス・電気などのライフラインに関連し、「公衆衛生」という単語が入りました。生活環境により健康が向上したことは、現代人の目の前の生活を見ても、具体的な事例を挙げにくいものです。仮に許されるのなら、火・土器により変化した古代人の生活・栄養・健康状態の方が、比較としては伝わるかもしれません。

## トチの実

さて縄文人はどのような食生活だったのでしょうか？ 佐賀県ひがしきょうの東名遺跡では、約8,000年前のドングリと、編みカゴが出土しています。学習指導要領解説の社会科では、『大陸から稲作が伝えられ農耕が始まると、人々は耕地の近くに定住してむらを作る』とあります。

細かくは、弥生時代から【水田稲作】が広まりますが、それ以前の縄文時代からも、ある程度の栽培がされ、集落の周りには、ドングリ・栗・クルミ・トチ（東日本中心）などの堅果類けんかも植えられていたようです。

ドングリ・栗・クルミまではわかりますが、残念ながら筆者は【トチ；栃】がわかりません。出張先で何気なく「トチ餅」なる物を見たことはありましたが、恥ずかしながらあまり意識しませんでした。栃木県の由来ともいわれ、児童図書の『モチモチの木』（斎藤隆介 作・滝平二郎 絵）もトチの木だそうです。また、海外の近縁種で



▲トチの実



▲ラミネートしたトチの葉。大きさの比較として本誌(中央下)

あるマロニエにも聞き覚えがあります。

この機に、トチの実を探しました。見た目・サイズは、栗をコロコロと太らせたような感じです。アク抜きをして皮をむいた物も売っていました。レンジでチンして食べると、栗のような質感に、アクっぽい苦みと少しの酸味。正直、ばくばく食べるのは…。一粒で十分、縄文ライフを満喫した気分です。説明書やネットでは、もち米や小麦に混ぜてお餅やクッキー状にするのが、現代の食べ方ようです。

トチの木、ぜひ、探してみてください。筆者も初めて見たのですが、葉がとてつもなく大きく、それだけでうれしくなります。何とか標本にできないかと、ラミネートを試みました。A3ラミネートでも入らないので、ロールのフィルムを買い、挟んでアイロン掛けして、何とか完了。直には体験できない古代の生活、どこまで生きた教材にできるか試行中です。