

日本人が食べてきたもの

山口敦子

平成22年8月21日/札幌市「第7回北海道高齢者透析研究会」

1 「食べもの」の変遷

はじめに、縄文時代から江戸時代まで日本人が、どのようなものを食べてきたかについて概観してみる。

縄文時代の貝塚からは、魚や貝のほか、イノシシやシカなどの大型の哺乳類の骨が見つかっていて、これらが動物性のタンパク源として重要であったと考えられている。関東以北では、もちろんサケも重要な食料であったと推測されている。また、マグロの骨も日本全土の遺跡で見つかったので、私たちの祖先は、高度な航海術を持っていたようだ。

炭水化物源としては、クルミ、トチ、クリ、ドングリなどの木の実と、クズやウバユリなどの根茎が利用されていた。トチの実のあく抜きには手間がかかるが、保存性が高いという長所がある。その名残か、「とち餅」は今でもあちこちの名物になっている。

弥生時代には、水稻の栽培が始まった。奈良時代の貴族は、すでに白米を主食としていたようだが、米の生産量は少なかったため、ほとんどの人々は近世（土地によっては昭和初期）まで、収穫量が土地や天候に左右されにくく栄養価も高い雑穀（麦、ヒエ、アワ、ソバ、トウモロコシ、豆類）、または、雑穀に米を混ぜたものを主食とする食生活を続けていた。江戸時代には、白米を主食としていた都市部の富裕層の間に、食習慣が招いた病気としてビタミンB₁の不足による脚気の患者が多く発生した。

脂肪分については、室町時代になってゴマやエゴマの油が食用に使われ、江戸中期になって菜種油が使わ

れるようになった。それ以前は、熊などの獣脂や魚の油などを貯蔵して、料理の味付けに使っていた程度なので、昔の人の脂肪の摂取量は非常に少なかったと考えられる。

また、肉類については、7世紀後半に仏教の影響で肉食禁止令が出され、それ以後、肉食を避ける食習慣が続いてきた。そのため、主なタンパク源は豆類と魚介類で、鶏卵を一般庶民が食べるようになったのは、江戸の後期になってからとなる。

2 日本料理の発達

現代の日本料理の源をたどると、鎌倉時代に宋から伝えられた禅宗の精進料理にたどりつく。それ以前の薄味で魚や鳥の肉を中心とする料理から、しっかりと味付けされた野菜を中心とする料理に変わり、それが広まっていった。ただし、精進料理に欠かせない豆腐が都市部の一般庶民に広まったのは、江戸時代中期のこととなる。

室町時代になると、儀式的な食事として本膳料理ができあがった。そして、本膳料理からは、茶席に付随する簡素な料理として懐石料理が生まれ、江戸時代には、大勢の人が集まった酒宴の席の料理として会席料理が広まった。

しかし、祭礼や節句など特別な食事を除き、江戸時代の都市部でも庶民の食事は白米の米飯、味噌汁、焼き魚、野菜の煮物、漬物と大変質素だった。調理方法としては、普段の生活の中では煮る、ゆでる、焼くという調理が多かったようだが、ハレの席では、炒め物、

揚げ物、酢の物、和え物など、現代とほぼ変わらない調理方法がすでに行われていた。

3 調味料の伝来と保存食品の発達

味噌は朝鮮半島を経由して中国から伝わったものといわれている。室町時代には保存食として盛んに製造された。味噌や日本食のだしの基本である昆布と鰹節が広く使われるようになったのは江戸時代になってからである。

醤油は、大和朝廷の時代に中国から伝来し、奈良時代には醬を専門につくる醬院（ひしおつかさ）という役所が設けられていた。その他、飛鳥・奈良・平安時代には、豆腐、乳製品、植物油なども伝来している。

また、冬季間の保存食品としての燻製や干物の製造は縄文時代から行われていたが、塩漬け、味噌漬け、醤油漬け、酢漬け、粕漬け、佃煮、なれ寿司（乳酸発酵）など、高温多湿のわが国の風土に合った各種の加工食品が発達し、食卓で利用されるようになった。

4 近世以降の食生活

江戸時代に、南蛮貿易などで伝わった食べ物としては、カボチャ、サツマイモ、トウガラシ、スイカ、カ

ステラ、コンペイトウ、タルト、天ぷらなどがある。明治時代には、文明開化によって食の洋風化が進み、カレーライス、コロッケ、トンカツ、フライなどが食べられるようになった。

日本の食事には外来の文化が入り、それらを熟成させ食文化が伝承されてきた。和食は米を主食とし、だしや調味料などで味付けされたおかず（副菜）と汁物という食事（日本型の食構成）で、塩分を取り過ぎるという心配もあるが、ご飯は色々なおかずと一緒に食べられることや、発酵食品の利用が多いという長所がある。そのことが野菜、豆、海藻、魚、肉をバランスよく食べることにつながっており、栄養学的にみても好ましいもので、国外からも注目されている。戦後の高度経済成長期には食生活の洋風化が急激に進んだが、健康で豊かな生活を送るために、日本人の食生活を振り返ってみることも大切なことだと思う。

文 献

- 1) 石毛直道：日本の食事文化：財団法人味の素の文化センター，1999.
- 2) 神崎宣武：日本人は何を食べてきたか：大月書店，1987.
- 3) 瀬川清子：日本人の衣食住：河出書房新社，1976.

* * *