

## 最高だった？ 縄文人の食事



＝ 農的社会デザイン研究所代表・蔦谷栄一 ＝

1年ほど前から、わが家の食は結構な変化を見せている。きっかけは昨年7月の参院選だ。新顔の日本誠真党が掲げた綱領の2番目に「食から心身の健康を取り戻す」が置かれており、歯科医の党首が演説で「4毒抜き」を勧めていたことから、家内が関心を持ち、実践しているのだ。

「4毒」として挙げられているのは小麦、植物油、乳製品、砂糖。調べてみると、概略は次のようなことらしい。小麦はこれに含まれるグルテンを多量に摂取すると、グルテンが腸内にこびりついて炎症し、消化吸収が損なわれて下痢などの症状を起こす可能性がある。植物油については、揚げ油として繰り返し使われることによる油の酸化が最も問題視されているようだ。乳製品に関しては、日本人は体質的に乳糖を分解する酵素（ラクターゼ）が不足しており、腹痛や下痢などの症状を起こしやすいとされる。砂糖は、特に精製糖の摂取が血糖値の急激な変動や体内の炎症をもたらすとともに、依存症を引き起こす可能性が強調されている。

その真偽を巡っては異論、反論も多い。食生活を共にしている私や娘は、これはバランスの問題で、偏ることなく、ほどほどに食べれば問題はなく、要はおいしく食べてこそその食だということに一致しているが、基本的には家内が作った料理をいただいている。そうして1年ほどが経過する中で、幾つかの変化が生じている。まず、パンを食べることがなくなった。当然ながらコメの消費量が増加しており、ご飯がうまい。納豆や大根おろしとチリメンジャコで食べるが多いが、自家製の漬物で食べるご飯の味は格別だ。総菜は肉や野菜を炒めることが減り、これらを蒸して塩で味付けして食べる場合がほとんどだ。化学調味料を使うことがほぼなくなり、素材のおいしさを強く感じるようになった。

わが家の食が変化して連想するのが、縄文人の食事だ。縄文時代は素材を葉っぱでくみ、熱した石に水をかけて蒸したり焼いたり、土器で煮て食べるが多かったと思われる。

調味料は塩を中心に香草も使い、シンプルな味付けだったであろう。そして狩猟・採集していたことから、食材は写真の「縄文カレンダー」にあるように、季節の恵みがメインであり、保存食は一部に限られていたと思われる。

これまで縄文人の食事について、味にまで想像力が及ばずにいたが、わが家の食が変化したおかげで、縄文人は採りたての新鮮な食材を使い、シンプルではあるが食材のうま味を堪能しながら、家族団らんで食事を楽しんでいたように想像している。

そして、改めて「縄文カレンダー」を見て、豊富な食材に恵まれた日本の豊かな自然を実感すると同時に、日本に生まれてきたことへの感謝の思いを強くしている。



蔦谷 栄一（つたや えいいち）

1971年農林中央金庫に入り、熊本支店長、農業部副部長を経て、96年農林中金総合研究所基礎研究部長。常務取締役、特別理事などを経て、2013年11月より現職。



鹿児島県霧島市の「上野原縄文の森」に掲げられた縄文カレンダー