



へいあんじだい のうみん しょくじ す いふく 平安時代の農民の食事・住まい・衣服はどんなものなの

げんまい ざっこく た もくぞう じゅうきよ す 玄米や雑穀を食べ、木造の住居に住む

しょくじ しゅしょく げんまい まめ ざっこくるい かんしょく
食事……主食はたいた玄米やイネ、クリ、ヒエ、ムギ、豆などの雑穀類でしたが、間食
としてうどん・そうめん・もちなどがありました。食事は朝・夕の2回です。
ぶつきょう ぎょしょく にくしょく きんし さけ きんし
仏教がさかんになるにつれ、魚食や肉食が禁止されるようになり、また酒も禁止されま
した。

しかし、これは表向きのことで、ひとびと ぎょしょく にくしょく
人々は魚食、肉食もしていました。

す いぜん たてあなじゅうきよ へいあんじだい はら はり く かた ぎじゅつ
住まい……以前は竪穴住居だったものが、平安時代になると、柱や梁の組み方の技術が
はったつ へいち どりつ もくぞう じゅうきよ つく
発達したために、平地に独立した木造の住居が作られるようになりました。

じゅうきよ なか ゆか ぶぶん ほ さ はら た どま ぶぶん どざ ぶぶん
住居の中は床の部分を掘り下げず、柱を立てます。そうして土間の部分と、土座の部分
をつく どま じ どざ
を作りました。土間にはかまどをおいてすい事をし、土座にはもみがらやわら、むしろな
どをしいて、ここでねおきしました。

いふく だんせい まえあ ふく むね
衣服……男性は、ひたたれという前合わせの服を胸ひもでとめ、はかまをつけました。

おま からすぼうし ぼうし
頭にはなえ烏帽子という帽子をかぶりしました。

じょせい こそで こし
女性は、小袖が「しびらだつもの」といわれる、もすそのようなものを、腰にまきまし
た。髪は短く切ってうしろでたばねました。(監修・保岡 孝之)

