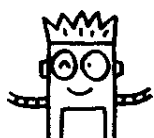


平安時代の貴族は、^{きぞく}どんな暮らしをしていたの



^{しんでんづくり}

寝殿造の住居に住み、栄養のバランスの悪い食事をとり、遊びや^{えんかい}宴会を楽しんでいたんだよ。

部屋をしきるかべや天井板がない、寝殿造の住居に住んだ

貴族が住んだ寝殿造の住居は、家が一つのへやのようになっていました。雨戸もなく、^{びょうぶ}屏風・^{きちょう}几帳・^{みす}御簾などで風を防ぐだけで、^{だんぼう}暖房器具は火鉢でしたから、冬はたいへん寒かったです。

衣服の組み合わせが決まっていた

当時の貴族の^{ふくそう}服装は、^{ねんれい}身分・^{せいき}年齢・^{せき}季節・^{ばしょ}場所によって、組み合わせが決まっていました。朝廷の^{ちやうてい}儀式や^{ぎしき}行事のときの^{せいそう}正装は、男性は、長い裾を引きずる^{すそ}束帯、女性は、たくさんの衣服を重ねて着る^{からきぬも}唐衣裳（^{じゅうにひとえ}十二単）という、活動的でない服装でしたが、^{かんそ}ふだんの服装は、もっと簡素なものでした。

1日2食で、栄養のバランスも悪かった

貴族の主食は米で、豆・野菜・山菜・のり・貝・魚などの副食がつきました。ゼいたくな食事に見えますが、^{ひもの}干物が多かったようです。1日2食だったうえ、^{ぶつきょう}仏教が広まるにつれて、肉食をやめたので、栄養のバランスが悪く、栄養失調の人が多かったようです。

教養を身につけておくことが必要だった

貴族は、よく集まって、遊びや^{えんかい}宴会をしました。宴会の席では、和歌・^{がっきえんそう}楽器演奏・^{まい}舞などをひろうし合いました。そのため、貴族社会で生きていくには、男性も女性も、いろいろな教養を身につけておくことが必要でした。このような世界だったので、^{むらさきしきが}紫式部・^{せいしょうなごん}清少納言のような才女が現れたのです。