



## 平安時代の農民は、どんなくらしをしていたの



平地式の住居に住み、活動的な衣服を着て、質素だが栄養のバランスの良い食事をとっていたんだよ。

### 平地式の住居に住むようになった

農民の住居は、それまでのたてあな住居に代わって、床面をほり下げない平地式の住居に変わっていきました。内部は、地面がむき出しの土間と、地面にもみがらやわらをしき、その上にむしろをしいた土座に分けられました。土間は、かまどで炊事をしたり、農具を修理したりする場所です。土座は、寝起きをしたり、いろいろを囲んで食事をしたりする場所です。

### 活動的な衣服を着ていた

男性は簡素な小袖を着て、ずぼんのような袴をはいていました。女性は小袖や、「手無」とよばれる胴着を着て、「しびら」とか「ひらみ」とよばれる短い腰布を巻いていました。どれも活動的な衣服ですが、たくさんもっていなかったので、大切に着ていました。衣服の材料は、おもに麻です。麻の繊維は太く、ごわごわしているので、洗たくのときは、川べりの石の上や、木鉢の中で、足ぶみ洗いをしました。

### 雑穀を主食とする質素な食事だが、栄養のバランスは良かった

都でくらす貴族は、米を主食にしていますが、その米をつくる農民は、ひえ・あわなどの雑穀を主食とする、質素な食事をとっていました。食事の回数は、朝・夕の1日2食でしたが、よく働くとおなかがすくので、しだいに1日3食になっていきました。仏教が広まるにつれて、貴族は肉食をやめるようになりましたが、農民は、けものをつかまえたり、魚や海そうをとったりして、食べていました。貴族よりも農民のほうが、栄養のバランスの良い食事をしていたのです。