

## 古代に高血圧症の人はいたのか？

少ない方がいい数字は

交通事故と病気の患者数ですが、生活習慣病の中でも高血圧と診断され、治療中の方は読者の皆さんの身近にもいると思います。日本人の中で高血圧と診断された方の数は、平成26年に1,011万人と厚生労働省から発表されました。

塩分のとり過ぎが高血圧の原因の一つにあげられています。平成25年に発表された塩分の摂取量は、男性は11.1g、女性は9.4gで、理想的な摂取量は男性が8g、女性が7g、推奨値は6g未満とされています（既往の症状により数値は異なるようです）。日本人はいつからどのように

食塩を摂っているのでしょうか？土器を作ることができない1万2千年以上前の旧石器時代の人は塩を作ることができたかどうか現在のところわかっていません。日本では塩を採取することができませんでしたが、ヨーロッパなどでは岩塩が取れることから、ネアンデルタール人などは岩塩を舐めていたのかもしれない。

縄文時代（3〜4千年前頃）には

関東地方の霞ヶ浦沿岸でも土器で海水を煮詰めて塩作りを行っていたことが、貝塚などで出土する土器からわかっています。海水に含まれる塩分は約3%で、海水から塩を採るためには、97%の水分を取り除かなければなりません。ですから土器に海水を入れひたす

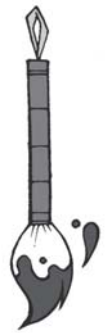
ら煮詰めるわけです。水分が蒸発して塩分が35%になると結晶化します。製塩用の土器は皆さんが博物館などで観る文様や飾りの付いた縄文土器とは全く異なります。縄文人も塩生産の効率を考えたとようで、製塩土器は概して薄く、小さく、つくりも粗雑です。土器の中で結晶化が進むと土器の内面はひび割れたり、剥離したりし、外側は煤により黒焦げになります。

飛鳥・奈良時代でも

土器で海水を煮詰める方法が採用されていましたが、『常陸国風土記』には、信太郡浮島村で「居める百姓は塩を火きて業と為す」、行方郡板来の村では「其の海に塩を焼く藻・海松・白貝・辛螺・蛤、多に生へり」と記されています。『万葉集』にも「塩焼く」という記載は多く、「藻塩法」と呼ばれる海藻を使った製塩が行われていたようですが、焼かれて灰となった海藻では遺物として現代に残ってはいませんので、考古学的にその作業方法を認めることは難しいです。

奈良時代に

揚浜式塩田が行われていたことを証明する遺跡が1990年に富山大学と石川県考古学会の共同発掘調査で見られています。場所は石川県羽咋市の滝・柴垣海岸E・F遺跡で、海岸の塩田と共に海水を煮詰める鉄釜用の大型の炉跡が確認されました。揚浜式とは、人力で海水を汲んで塩田に撒き、塩分の濃くなっ



下野市教育委員会 文化財課

た砂を集めて木の箱（沼井）に入れ、更に海水を注ぐと箱の下から濃くなった塩水が出てきて、それを鉄釜で煮詰めて製塩するやり方です。今でも宮城県塩釜市の鹽竈神社には直径1m規模の大きな釜が残されています。現在でも伊勢神宮「御塩殿神社」では、古代にかなり近い方法で神様に捧げるための塩を作っています。

沿岸の遺跡で

各時代の製塩遺跡が発見されていますが、内陸の栃木県では塩を作れません。しかし、下野市内や周辺の奈良時代の遺跡からは、製塩土器が出土します。下野国分尼寺跡の発掘調査では、9世紀後半の堅穴住居跡から製塩土器の破片が出土しています。恐らく寺院の中心の北側には、お寺を修理する「修理院」や「木工所」に相当する営繕施設があり、ここで労働する人々の食事が作られていたのかもしれない。土器の特徴から茨城県日立市周辺で製作された製塩土器と考えられ、この方面から運び込まれたことがわかります。下野薬師寺跡周辺でもこれらの破片が出土しており、古代でも一定の流通形態が整備され、塩も運ばれてきていたと推定されます。塩はとても貴重でしたし、肉体労働を常とした古代の人々には摂取過多で高血圧の人はいなかったかもしれません。現代人の皆さん、生活習慣病には気を付けましょう。