

# 奈良時代の身分別の食事とその栄養の調査

## 参考文献

- ・律令国家と万葉びと
- ・復元 万葉びとの食べもの
- ・奈良朝食生活の研究
- ・奈良時代の給食

<https://chisou-media.jp/www.city.kashihara.nara.up/Kankou/index.html>

## メンバー

4組 10番 27番 5番 12番 28番

## 目的

奈良時代の食事を自ら体験して、当時の生活を身近に知るため。

## 仮説

- ・貴族は裕福なため食事も華やかで、十分な栄養を摂れていた。
- ・農民は貧しいため食事も労働量に対して十分な量を食べられず、慢性的に栄養失調だった。

- 方法
- ・文献やインターネットで身分別のテンプレートを調べる。
  - ・調べた食事を自宅で作り、食する

## 貴族



品目：ワカメと小魚の汁物、白米、漬物、焼き魚、海老、小魚、煮豆、煎餅、鹿肉（豚肉で代用）、蘇（奈良時代のチーズ）、塩

総カロリー数：1735kcal

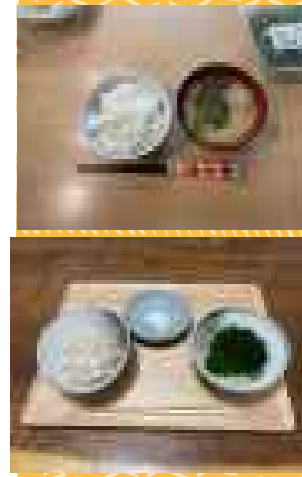
## 役人



品目：強飯(白米)、  
鮎の塩焼き（柳葉魚）、  
鹿肉の鱈（牛肉の甘辛炒）、  
ワカメの汁、アワビの  
ウニ和え（ホタテのアボカド  
と卵黄和え）

総カロリー数：725kcal

## 農民



品目：玄米、ワカメの汁、塩

総カロリー数：457kcal

補足：塩分が多め

## 考察

- ・貴族は地方の特産品などの様々な食品から栄養を摂取していたため栄養不足になっていなかった。
  - ・下級役人は貴族や農民に比べると最も現代の食事に近いと言える。ただ野菜が少ない。
- 農民は量も少なく、栄養も明らかに足りないため、病気などになりやすかったのではないかと考えられる。

## 感想

- ・二食でお腹が空いた。
- ・わかめの汁が美味しいことがわかった