

大の灰を畑にまいたとす
る例も見出されるこの
ことである。焼畑農業にお
いて灰は唯一の肥料であ
り収獲をもたらす生命力
の源であったので、この
話は焼畑耕作の文化に由
来しているのかもしれな
い（古川のり子「昔はな
」山川出版社2013）。

里山の有機資源利用

山麓や台地には火山灰
地が多く分布しており、
肥沃な土地ではなかった
が、それぞれの土地に適
した作物を選び、周囲の
里山からの有機物資源も
利用しつつ持続的な農業
が行われてきた。

江戸時代までは、農民
はコメを栽培しても、そ
のコメを自分の家族で食
べることができるとは益

山梨県上野原町桐原における死因別死亡率の経年変化

年代	総人口 前後±5年	粗死亡率 人口1000対	人口10万人対							
			老衰	糖尿病	結核	胃腸病	肺炎	脳卒中	ガン	心疾患
1925	3,467	19.3	144.2	0.0	144.2	307.7	201.9	163.5	173.1	105.9
1935	3,533	18.4	135.9	2.8	161.3	209.5	178.3	167.0	96.2	133.0
1945	3,510	17.1	108.3	0.0	122.5	293.4	170.9	131.1	136.8	128.2
1955	3,488	12.0	166.3	2.9	34.4	97.5	94.6	186.4	129.0	108.9
1965	2,838	13.1	239.6	7.1	31.7	81.0	42.3	296.0	130.4	155.0
1975	2,335	12.2	107.1	4.3	4.3	8.6	55.7	402.6	222.9	205.6
1982	2,129	14.3	58.7	11.1	15.5	0.0	93.9	387.5	258.3	293.6

古守豊甫・鷹野アル「長寿村・短命化の教訓」樹心社（1986）p.54 と80から抜粋

と正月くらいだけであつ
て行われていた年貢割
の場合、収穫したコ

メの7割は年貢に納め、
残った3割も現金収入を
得るための販売用として
使われた。農民の日頃の
糧は山の畑や水田の裏作
で栽培した麦、雑穀類、
マメ類、イモ類であった。
〔有岡利幸「里山1ー1ー」
法政大学出版会2004〕。

雑穀で女性は健康的

しかし、そのような食
生活が実際のところ農民
の健康維持に貢献してき
た。コメの自家消費分が
増えた場合でも、コメの
飯をまず食べられたのは
男たちで、女たちは雑穀
を食べなくてはならな
かった（オトコメシとオ
ンナメシ）。しかし、雑
穀食をすることによつ
て、女性は重労働に耐え
られる強い体をつくり、