



ちょっと知りたい、イスラム圏の食習慣



現在16億人の信者がいるとされていて、世界で2番目に多くの信者を持つイスラム教の国の食習慣についてのお話です。イスラム教は世界中に広がっていますが、西アジア、北アフリカ、中央アジア、南アジア、東南アジアなどが最もイスラム教徒が多い国とされています。

イスラム圏にはイスラムのコーランに書かれている教えの一つに『ラマダン』という断食月があります。今年2025年のラマダンは2/28～3/29にありました。ラマダンの間イスラム教徒たちは、日の出から日没まで一切のものを口にすることができません。その他にも、ラマダン中にはコーラン（イスラム教の聖典）を読んだり喜捨をしたりとしなければならないことがたくさんあります。喜捨（きしゃ）とはアラビア語で「バクシーシ」といい、裕福な人が貧しい人に喜んで恵みを与えることで、旅行者がするチップをあげるという行為と似ています。

ラマダン月には、日の出の前に起きて朝食を済まし仕事へ行きます。仕事も学校も早めに終わるので15時くらいには帰宅して、日没と共に夕食をお腹いっぱい食べてから23時ごろに2回目の夕食をたっぷり食べます。この夕食の宴は日没から深夜まで続くこともしばしば。

また、ラマダン中だけ町中の至る所で貧しい人々のために無料で夕食が提供されます。ラマダン月の食物消費量は普段の3～4倍に増えます。イスラムでは豚肉の食用が禁じられていますので、肉類では主に牛や羊、鳩、らくだなどが食べられているそうです。

敬虔なイスラム教徒をムスリムといいます。イスラムの教えでは神への奉仕を重んじ、信徒同士の相互扶助関係や一体感を重んじる点に大きな特色があるとされています。

世界中に散らばるムスリムが、ラマダンで一斉に断食することで連帯感が生まれ、神であるアッラーへの想いを一層強めるという意味もあります。

イスラム教でない人がこういうところへ旅行や仕事で行ってしまったとしても、マックやケンタなどの世界的ファストフードチェーンなど開いていますので、昼間に何にも食べられないわけではないようですが、将来、イスラム圏へ行かないとも限りませんので、自分たちとは少し違った食習慣を覚えておくのも良いことです。

