

Q ラマダン（断食月）の習慣について気をつけることはどのようなことですか。

A 【ワンポイント・アドバイス】

イスラム教徒には、年に1回、およそ1ヶ月に亘って、ラマダン（断食月）の習慣があります。ラマダンは神聖な月とされ、人々は敬虔な気持ちになって行いを慎み、日の出から日の入りまでは飲食を断って心身ともに清めます。このため、この期間中、イスラム教徒を食事に招待することは控えるようにします。



【解説】

1. イスラム教徒にとって、ラマダン（断食月）は、神聖な月です。イスラム暦（ヒジュラ暦）の第9月に相当する月の新月からラマダンが始まります。この間、人々は敬虔な気持ちになって行いを慎み、日の出から日の入りまでは飲食を断って心身ともに清め、一層信仰心を高めます。
2. 断食は日没とともに終わり、その後人々は「イフタール」（断食期間中の日没後の食事。下記注参照）の前にお祈りを捧げ、家族や親戚、同僚や友達などとともに食事をとります。一日中食事をとっていないため、まずデザートなどを一口食べてから、ジュースや水などで軽く胃を満たして徐々に身体を慣らしてから、食事をとるのが習慣です。
3. このようにラマダンは、イスラム教徒にとって神聖な時期であるとともに、肉体的にも精神的にも大変厳しい時期であることを十分理解し、一般的な食事に招待することは控えるようにします。

（注）写真はイフタールの食事の一例。各家庭ではたくさんの料理が準備される。地位のある人は、家族や親族に加え、使用人や近隣の住人も招いて、ごちそうを振る舞うこともある。

