

お家にムスリムのゲスト がやってきたら

令和6年度ホームステイ事業研修会

令和6年10月23日

1

基礎知識:イスラム・ムスリムとは

世界三大宗教である**イスラム教を信仰している人々はムスリムと呼ばれ、様々な規範を守る必要があります**

- ▶ **イスラム・ムスリムと教義**
- ▶ **イスラム・ムスリムとは**

イスラムとはアラビア語で平和、従順、服従を意味しており、「唯一の神（アッラー）」への服従を説く一神教の宗教です
 イスラムを信仰している人々はムスリムと呼ばれ世界人口の約1/4を占めています
 またイスラムの唯一絶対の神のことをアラビア語でアッラーと呼びます

- ▶ **どのような教義か**

「人類を含めた創造神であるアッラーを信じる」という内容が教義の最初の内容になります
 神は人類を正しく導くためにノアやモーセなどの歴代の預言者達を送ってこられ、最後の預言者であるムハンマドが神の啓示を完成させたとされています
 神が決めた、人にとって良いものは「ハラール*」、禁じられたものは「ハラム*」と整理されています

出展：ベジタリアン・ヴィーガン/ムスリム 旅行者おもてなしガイド（観光庁）

2

基礎知識:ハラールとハラム・生活習慣

ムスリムは**教えに沿った生活**を行っており、ムスリム旅行者を受け入れる際は、**教えに沿った生活習慣を守るような配慮**が求められます

▶ ハラール・ハラムと礼拝

ムスリム旅行者の受入環境を整備するにあたって、まず以下の2点をおさえておきましょう

- ①ハラール（許された行為・物）とハラム（禁じられた行為・物）という考え方です。
生活全般のハラムとして、他人に素肌を見せること、異性との不要な接触等があります。
食事に係るハラムとしては豚・豚由来品、アルコール等を摂取することが禁止されています
ハラールとしては土の中のもの(野菜、果物等)、や生きている動物からとれるもの(卵、牛乳等)を食べることが許されています
- ②毎日5回の礼拝を行うことです

▶ イスラムの教えと生活習慣

イスラムの教えの解釈やその実践方法は宗派や国地域、文化、個人によって異なるため、ムスリム旅行者向けの対応に係る世界統一基準はありません
ムスリム旅行者を受け入れるためには、イスラムへの理解と、教えに基づく生活習慣への配慮が必要となります

出展：ベジタリアン・ヴィーガン/ムスリム 旅行者おもてなしガイド（観光庁）

3

基礎知識:食に関するイスラムの教えと生活習慣

イスラムの教えでは、**許されたものである「ハラール」のみ食べることができます。**
許されていない「ハラム」としては、豚・豚由来品、アルコール等が含まれます



▶ イスラムの教えでは、豚肉を口にすることは許されていません。豚由来成分は様々な製品に含まれています。

豚肉、豚の内臓(例:モツ)

豚肉を使用した加工食品（例：ベーコン、ソーセージ）、豚のエキス、油脂（例：豚骨スープ、ラード）、調味料、添加物等に含まれる豚由来成分（例：乳化剤、ショートニング、ゼラチン、コラーゲン）



▶ イスラムの教えでは、酩酊する酒(アルコール飲料)を口にすることは避けなければなりません。調味料に含まれるアルコールを口にしないムスリムもいます

酒（みりんを含む）

醤油等の調味料に含まれる微量のアルコールについても口にしないムスリムもいるため、注意が必要です

※調味料に微量に含まれるアルコールや、エタノール(酩酊する酒ではなく消毒用のもの等)を避けるべきかどうかについては意見が分かれます。その他にも、国や地域等によって食の習慣が異なります

▶ イスラムの教えでは、適切にと畜されていない動物性の食材を口にすることは避けなければなりません

イスラムの定める適切な、と畜方法で処理された肉（ハラール肉）以外を口にすることは避けるとされています

豚と同様、ハラール肉以外に由来する食品や食品添加物等に含まれる成分も避ける必要があります(ブラジル産等の鶏肉、オーストラリア産等の牛肉の場合ハラール認証がある場合が多く、一部国産でもハラール鶏肉・牛肉があります)



4

アイさん（ウイグル出身）の場合

ムスリムのゲストに対して、 気を付けたい事

- ▶ お祈りの場所が必要
 - お祈りの場所にはペットは入ってはいけません。
 - 手や足などを水で清める必要があるため、水が使える場所がよい。
（洗面所、お風呂場など）
- ▶ お風呂
 - 湯舟には入らない人が多い。
（他の人の使ったお湯は使わない。）
 - シャワーのみ。
- ▶ ゲストの性別によっても、細かい違いはある。

5

家での食事で気を付けること

- ▶ 料理酒、みりん等は、国や人によって異なる。
※アルコール成分が揮発すれば問題ないと解釈される場合もある。
- ▶ みそはアルコール無添加のものを選べばOK。
※味噌汁より、ポタージュスープ（野菜由来の調味料使用）などが好まれる。
- ▶ ソースはアルコール、動物由来の成分が入っていないものを選ぶ。
- ▶ 食品の成分表にある「マーガリン」「ショートニング」「乳化剤」などは要注意。
→植物由来であればOKだが、動物由来の場合はNG。
- ▶ パンは「バター」の使用ならOKだが、動物由来のマーガリンやショートニングなどを使っている場合はNG。焼くときにオーブンにラードを塗っていることもあるので、市販のパンは注意が必要。
- ▶ 家で揚げ物をするときの「パン粉」も、植物由来のショートニングを使用しているものならOK。

6

ムスリムも食べられるもの

- ▶ ごはん
 - パンより、ごはんを好まれる。おにぎりは塩、海苔ともに問題なし。
- ▶ うどん
 - 小麦粉の麺、魚介由来のスープであればOK。（かつおだしなど）
 - 外食時、天ぷら注意。（お肉等を揚げた油で揚げることはNG）
 - おいなり、おにぎりはOK。
- ▶ わらび餅、あんこの和菓子
 - ケーキはバター使用ならOK。デコレーションのフルーツはゼラチンでコーティングしている場合はNG。
 - ゼラチン使用は豚由来の場合はNG。寒天使用のものを選ぶ。
- ▶ カレー
 - 動物性油脂不使用の市販のルーを使用すればOK。
- ▶ シチュー
 - ホワイトソースを手作りすればOK。
- ▶ 野菜ブイヨン、野菜コンソメ、野菜だしはおすすめ！

7

ハラール対応食材の購入場所

- ▶ Amazonなどのネットショップ
- ▶ ロジャース（スーパー@埼玉に17店舗、都内4店舗）
 - ハラール対応食材、お菓子や肉、調味料などの取り扱い多い。
- ▶ 業務スーパー（スーパー@埼玉県内66店舗、全国に多数店舗あり）
 - ハラール対応のお肉や冷凍食品など
- ▶ ボンゴバザール（ハラールスーパーマーケット@三郷市）
 - ハラール対応のものが広範囲に揃う



8

マシータさん（マレーシア出身）の場合

ムスリムのゲストに対して、気を付けたい事

▶ お風呂の入り方

湯舟の使い方がわからないことが多い。実際にお風呂場で見せながら、使い方を説明したほうがいい。（「湯舟のお湯は抜かないで！」と忘れずに伝える。）

シャワーだけの人が多い。

寒いときは湯舟につかることをすすめてもいい。



▶ お布団の使い方

一緒に敷いて、どこに入って寝るか説明した方がいい。

→敷布団の下に入ったり、毛布と掛け布団の間に入ってしまうことがある。



▶ お祈り

季節で時間が変わってくるが、本人が時間は把握している。

西の方角は教えてあげてほしい。

お祈りの場所は寝る部屋で十分。手を洗ったりする必要があれば、洗面所を使ってもらおう。

家の食事で気を付けること

▶ 料理酒、みりんは使わない。

▶ 豚肉は絶対食べない。

▶ ハラルチキンは食べる。ハラルのお肉かどうか心配されることが多いので、魚料理がよい。

▶ 使っている調味料も気にされるので「酒、みりん」使ってないことなども伝えてほしい。

▶ セツかくの機会なので、日本食にもチャレンジしてほしい。酒やみりんを使ってない煮物や、サラダ、魚料理をすすめてほしい。

▶ 「さんまの塩焼き」などのメニューであれば、通常の作り方、調味料等で問題ないが、味が物足りなく感じる可能性もある。

→味が足りない場合として、「チリソース」などをすすめてもいい。

▶ 箸が苦手な人もいるので、スプーンなども必要なら出してほしい。

（マレーシアは手で食べる）

よく家で作る料理、外食のおすすめ

- ▶ マレーシアでは、麺よりお米をよく食べる。
(パラパラのごはんで、日本のお米とは異なる)
- ▶ よく作るお米料理：チャーハン（バリエーションはたくさん！）
 - ①ニンニク、塩、唐辛子のチャーハン
 - ②たまねぎ、にんにく、ちりめんじゃこのチャーハン
 - ③卵、たまねぎ、ピーマン、鷹の爪のチャーハン
 - ④卵のみのチャーハン
- ▶ 外食で食べるもの
 - うどんはOK。
 - ケンタッキー、マクドナルドはNG。
 - ハラルチキンでないのでNG。パテなどは肉がミックスされているのでNG。揚げ油にラード使用していることもあるため。
- ▶ 無理にお店に行かなくても、家で作った「おにぎり」「唐揚げ（ハラルチキン）」などをもって、ピクニックに行くのも十分楽しい！（マレーシアのピクニックは川や海に行くもの。木の下でお弁当というシチュエーションがいい）

11

ハラル食品を購入できるお店

- ▶ 業務スーパー（県内各地に店舗あり）
ハラルのお肉、調味料などが安く売っている
- ▶ ボンゴ・バザール（三郷市）
- ▶ 川口市にはたくさん「アジアンショップ」がある。
ベトナム、タイ、マレーシア、インドネシアなどの調味料や食材の取り扱いがある。

12