

7. デスクリサーチ (抜粋)

宗教・嗜好別の食文化・食習慣

(1) イスラム教

以下、『多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル』国土交通省、及びJETROの資料より、イスラムの食文化・習慣を概観する。

① イスラム教とは

7世紀初めにアラビアのモハンマドが預言者として神から授かった宗教である。唯一神「アラー」を信じる一神教で、「コーラン」を聖典とする。キリスト教、仏教とともに三大宗教の1つに数えられる。イスラム教は「スンニ派」と「シーア派」の2つに大きく分類できる。スンニ派における信仰の基本は、「六信」（唯一神アラー、天使、啓典、預言者、終末と来世、予定（天命））を信じること、実行すべき基本的義務として「五行」（信仰告白、礼拝、喜捨、断食、メッカへの巡礼）にまとめられる。シーア派では「五信十行」と呼ばれる。

② イスラム教徒に該当する国民

イスラム教徒は世界各地に居住しており、特にアジア、北アフリカ、中東における人数が多いとされる。中東諸国は国民の大多数がイスラム教徒であるが、世界におけるイスラム教徒の人数ではアジアが多数を占める。

③ イスラム教徒の食習慣

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する傾向が強い。食事の規制事項があるため、口に入れる食材に対して非常に気を遣う。

イスラム教徒は、「食材」、料理に付着する「血液」、調理される「厨房」と「調理器具」がイスラム教の教義に則ったものであるかということに対して、非常に敏感である。多くのイスラム教徒は「厨房」と「調理器具」まで厳密に確認しようとはしないが、敬虔なイスラム教徒には、豚を扱った厨房と調理器具で調理される料理を拒否する人もいる。

料理の食材が明らかでない場合には、その料理を食べることを拒否する人も多い。

食事は、信徒に対する神からの報酬と考えられており、食事を楽しむことを重視する。

④ 禁止されている食材

豚、アルコール、血液、宗教上の適切な処理が施されていない肉、うなぎ、イカ、タコ、貝類、漬け物などの発酵食品

※(1)～(4) 出典:国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P72～)






【資料:ハラル(HALAL)とは】 JETROホームページより

ハラル (HALAL) とは、「合法的なもの」や「許されたもの」を意味するアラビア語で、立法者であるアッラーが人類に示した規範「シャリーア (イスラム 法)」に則った合法的なものをいいます。ハラルは食品にも適用され、イスラム法上合法的な食品をハラル食品といいます。ハラル証明書とは、イスラム法上合法的であることを表す認定証のことです。

イスラムでは豚を食用にすることを禁じているため、イスラム信徒は豚肉・豚脂などの豚由来成分、ゼラチン (豚由来やイスラム法に則ってと畜されていない食肉動物由来)、アルコール飲料やそれを使った保存料、調味用みりん、料理酒などを含んだものを食べません。そこで、「イスラムの定める適正な方法で処理、加工された食品である」と証明された製品にはハラル (HALAL) 認定マークが表示されています。ハラル (HALAL) 認定マークは原材料、製造工程、製品品質などを審査し、イスラム法上適合製品であることが承認された製品のみに表示することができます。イスラム諸国へ輸出する「ハラル商品」の「ハラル性」を確保するためには、製品自体がハラルであることだけでは不十分です。輸送、原材料保管、運搬、製造工程、包装、製品保管、流通などすべてにわたり「ハラル性」が保たれていることが要求されています。また、イスラム国はもちろんですがイスラム国以外に居住するイスラム信徒 (ムスリム) も、同マークのない商品の購入を嫌います。トルコやアラブ首長国連邦 (UAE) を含む中近東諸国、マレーシア、インドネシアなどの東南アジア諸国のイスラム圏のハラル食品市場向け輸出食品には、当然ながらハラル (HALAL) 認定マークの表示が要求され、ハラル証明書発行機関で手続きをする必要があります。

※JETRO ホームページ http://www.jetro.go.jp/world/qa/t_basic/04A-090901

主なハラル認証機関Halal Authority (only major one)

	<p>・JAKIM (Jabatan Kemajuan Islam Malaysia) マレーシア連邦政府首相府 イスラム開発局 マレーシアで唯一のハラル認証機関で、56カ国からなるOIC (Organization of Islamic Cooperation イスラム協力機構) のメンバー。最も信頼される、そして認知度の高いハラル認証機関の一つ。 世界46カ国、74のイスラム団体を認可しており、日本には以下2つ。</p>
	<p>・宗教法人 日本ムスリム協会 拓殖大学イスラーム研究所と連携</p>
	<p>・特定非営利活動法人 日本ハラル協会 ムスリム旅行者受入のパイオニアであるミヤコ国際ツーリストの代表取締役が協会の理事</p>
<p>JAKIMが認可している団体で、MS規格書 (MS1500/2009など) の基準にのっとりハラル認証を行っており、JAKIMは定期的はこの団体に対して監査を行っている。 この団体のハラル認証を受けた商品は各団体のロゴを付けて、ハラル商品としてマレーシアへ輸出可能で、販売される小売店でもハラル商品として扱われることになっている。</p>	
	<p>・MUI (The Indonesian Council of Ulama) インドネシアウラマ評議会。 インドネシアの宗教団体は、LPPM-MUI (The Assessment Institute for Foods, Drugs and Cosmetics Indonesian Council of Ulama) 食品・薬品・化粧品審査組織が検査機関。</p>
	<p>・CICOT (The Central Islamic Committee of Thailand) タイ国イスラーム中央委員会</p>

※ムスリム接遇の先行事例一覧

千歳アウトレットモール・レラ

<http://www.outlet-rera.com/service/>

ショッピングモール内にムスリム専用の礼拝室を設置

成田国際空港

<http://www.naa.jp/jp/press/pdf/20131128-muslim.pdf>

2013年12月に第1・第2ターミナル内に礼拝室を設置。ハラールフードの提供も開始

関西国際空港

<http://www.kansai-airport.or.jp/pdf/muslim.pdf>

空港内3カ所に礼拝室を設置。ハラールミートにも対応

ホテルスプリングス幕張

http://springs.co.jp/news/detail_news.html?CN=102049

客室内のキブラ設置と礼拝マットを準備。ハラールフードの提供も対応

ホテルグランヴィア京都

http://www.granvia-kyoto.co.jp/release/pdf/20138805_uploadfile.pdf

ムスリムに向け弁当の提供

㈱二宮(東京)

<http://www.ninomiyaCorp.co.jp/>

ハラールフードのケータリングサービスを提供

ハラール・デリ(東京)

<http://www.halal-deli.com/>

ハラールフードの弁当の提供

炭やき屋(焼肉レストラン/西麻布)

<http://www.sumiyakiya.com/halal/>

(2)ベジタリアン

①ベジタリアンとは

ベジタリアンは、本来、「命を奪う、もしくは傷つけて得られる食品を食べない人」という意味を持つ。一般には「菜食主義者」とされ、「肉や魚などの動物性食品を食べない人」を表す言葉として使われるが、実際には、鶏肉や魚介類を食べるベジタリアン、卵を食べないベジタリアン、根菜も食べないインドのジャイナ教徒など、その種類は多岐にわたり、「ベジタリアン」という言葉でひとくくりに捉えることは難しい。

②ベジタリアンの種類

ベジタリアンには、乳製品を食べる「ラクト・ベジタリアン」(肉類・魚介類・卵は食べない)、乳製品と卵を食べる「オボ・ベジタリアン」(肉類・魚介類は食べない)、魚介類を食べる「ペスコ・ベジタリアン」(肉類は食べない)、鶏肉を食べる「ポーヨー・ベジタリアン」(鶏肉以外の肉類は食べない)、地下茎野菜や果物だけをたべる「フルータリアン」などが存在する。最も厳格なベジタリアンは、一切の動物性食品(肉類・魚介類・乳製品・卵など)のほか、蜂蜜も食べず、革製品などの動物から得られる製品も使用しない「ヴィーガン」である。また、宗教的な理由から特定の曜日や期間に肉食を避ける人、願掛けのために肉食を避ける人もいるため、ベジタリアンの形態は千差万別であると言ってもよい。

※次頁資料参照

③ベジタリアンに該当する国民

ベジタリアンは、米国、カナダ、英国をはじめとするヨーロッパ、インドや台湾をはじめとするアジアなど、世界中に分布している。特に人数が多い国はインドで、国民の半数以上を占めるとされる。台湾では国民の約1割を占め、素食家と呼ばれる(中国にも素食家は存在する)。ヨーロッパでは英国が最も数が多く、国民の2割弱を占めている。

④禁止されている食材

肉全般、魚介類全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜類、一部ではあるが五葷(ごくん:ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)

※出典:国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P67

(3)ヒンドゥー教

①ヒンドゥー教とは

古代インドのバラモン教と民間信仰が融合しながら形づくられたもので、インドの宗教・社会制度・文化・風習などが総合されたものを意味する。

「ブラフマー」「ヴィシュヌ」「シヴァ」の三神を重要視する。輪廻と解脱の思想を根本とする。インド社会においては独特な身分制度「カースト」が今も残っており、「バラモン」（司祭者）、「クシャトリヤ」（王族）、「バイシャ」（庶民）、「シュードラ」（隷民）の4つを基礎に、現在では2000以上のカーストが存在すると言われる。カースト内の団結は強く、カーストごとに共通の習慣を持ち、職業、飲食、交際、通婚などに関する厳格な規制が存在する（なお、インド憲法ではカーストが否定されている）。

②ヒンドゥー教徒に該当する国民

ヒンドゥー教徒はインド及びネパールに多数存在する。

③ヒンドゥー教徒の食習慣

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する。ヒンドゥー教では食事の規制事項があるため、「口に入れる食材」、「食事の食べ方」（誰と一緒に食べるかなど）、「食事を食べる時間や時期」に対して、非常に気を遣う。

肉食と菜食の境界が非常に強く意識されており、ベジタリアンとノンベジタリアン（非ベジタリアン）を厳格に区別する。

穢（けが）れに対する意識が非常に強く、食べものを含め、他者の穢れが接触することを強く避ける。特有の社会身分制度「カースト」が存在し、異なるカーストと一緒に食事することも忌避される。不浄は血液や唾液で感染するものと考えられ、食器も使い捨てのものが最も清浄だと考えられている。不浄の対象はカーストや地域で異なり、絶対的な基準は存在しない。不浄を浄化するための方法として、菜食や断食や沐浴やヨガが行われ、高位のカーストや社会的地位の高い人ほど肉食を避ける傾向が強い。規制の度合いが厳格であるほど、浄性が高いと考えられる。

一般に、男性よりも女性の方が口に入れる食材に対して厳しい意識を持つ傾向にある（女性が家庭を守るという意識が強いため）。

④禁止されている食材

肉全般、牛、豚、魚介類全般、卵、生もの、五葷（ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）

※国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P88～

(4) ジャイナ教

① ジャイナ教とは

仏教と同時代 (B.C. 5 世紀頃) に開かれた、インドの宗教の一つである。徹底した苦行、禁欲、不殺生の実践を重視する。

② ジャイナ教徒に該当する国民

ジャイナ教徒は、インド以外の国にはほとんど存在しない。インド国内には数百万人いるとされ、ほとんどが商業、特に宝石や貴金属を扱う仕事に就くという伝統がある (経済的に大きな影響力を持つ)。

③ ジャイナ教徒の食習慣

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する。食事の規制事項があり、口に入れる食材に対して非常に気を遣う。

不殺生を教義で重要視しているため、日常生活の中で、あらゆる生物 (動物、植物) を殺したり、誤って傷つけたりしないように、細心の注意を払う。

④ 禁止されている食材

肉全般、魚介類全般、卵、根菜・球根類などの地中の野菜類、ハチミツ

※国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P92～

(5) ユダヤ教

① ユダヤ教とは

古代イスラエルに発症し、唯一真「ヤハウェ」を信じる一神教である。ユダヤ人を神から選ばれた選民とみなし、救世主 (メシア) の到来を信じる。

モーセの律法「トーラー」(キリスト今日の旧約聖書中、モーセ五書を指す)、律法「タルムード」などの聖典がある。

ユダヤ教を進行する人とその子孫が「ユダヤ人」と呼ばれるが、厳密な定義は難しい。ユダヤ教は大きく3つの宗派に分けることができる。厳格なユダヤ教徒 (「正統派」) は外見に特徴があって、黒服と黒の山高帽を身につけ、髭 (ひげ) ともみあげをはやしており、食事の規定も厳格に守る。現代社会に合わせて、食事の自由を認めて生活をする「革新派」に属する人たちもいる。その中間には「保守派」がいる。

② ユダヤ教徒に該当する国民

イスラエル共和国、米国、ロシアなど、世界各国に存在する。ユダヤ料理の材料が入手しやすい地域にまとまって住む傾向が強い。

③ユダヤ教の食習慣

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する傾向が強い。食事の規制事項があるため、口に入れる食材に対して非常に気を遣う。

「カシュート」と呼ばれる食事規定が存在し、食べてよいものと食べていけないものが厳格に区別されている。適切な食材を選ぶのは主婦の仕事であり、食べることが適当か不明な食材は、ラビ（＝ユダヤの宗教指導者）に相談をして、判断を下してもらう。

食に対して禁欲的であることが精神的だとは考えない。むしろ、心のこもったご馳走が宗教的な境地を高めると考え、断食の後の食事などを大切にする。

規定を遵守することによって、ユダヤ人のアイデンティティを守ろうという意識も強い。

④禁止されている食材

豚、血液、イカ、タコ、エビ、カニ、ウナギ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理がほどこされていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせ など

※国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P84～

(2) 国別／属性別等の規律に対する意識の違い

① マレーシア

1) マレーシア人のプロフィール

マレーシアの人口は約2,750万人（2007年）。民族別では、マレー系（ネイティブ約66%）、中国系（約26%）、インド系（約8%）の大きく3つの民族にて構成される。宗教別では、マレー系のほとんどがイスラム教徒、中国系のほとんどが仏教徒かキリスト教徒（イスラム教徒はごくわずか）、インド系のほとんどがヒンドゥー教徒に該当する。使用言語は、国語（マレー語）、中国語、タミル語、英語である。

2) マレーシア人の食習慣

イスラム教国ではあるが、中国系やインド系の民族が暮らす多民族国家でもあり、それぞれの食文化や食の好みが尊重されている。そのため、イスラム教徒以外の人々が国内で自由に食べたいものを食べるができる。

異なる食生活の民族（マレー系、中国系、インド系）が身近に存在する環境にあるため、食文化を含めて、他人の文化を尊重するという意識が確立している（国民全体が同じものを食べるという意識は全くない）。

3) 食に対する禁止事項と嫌悪感

イスラム教徒は、宗教上の適切な処理が施されていない肉、豚肉、アルコールが禁止されている（宗教上の適切な処理が施されていない肉は食べる人もいるが、大半は食べない）。またイスラム暦9月には断食が行われる。

厳格なヒンドゥー教徒は、牛肉が禁止されている。また、ヒンドゥー教徒にはベジタリアンが多く、肉類を一切食わず、野菜しか食べない人もいる。生魚を食べる習慣はない。生魚を一度食べて嫌いになる人もいる。

4) テーブルマナー

マレー系とインド系は、右手、スプーンとフォークを使い分けて食べる。

中国系は、お箸、スプーンとフォークを使い分けて食べる。手を使って食べる場合と給仕する場合は右手を使い、左手を使ってはならない。目上の人と同席する場合、敬いながら食事を取る（席の序列に気を配る、年長者から先に食事に手を付けるなど）。

チップの習慣はない。

（出典：国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P160～）

②インドネシア

1)インドネシア人のプロフィール

インドネシアの人口は約2億2,200万人(2006年推計)。民族別では、大半がマレー系であり、その他に中国系(華人)と数百の民族集団がいる。宗教別では、イスラム教(約87%)、キリスト教(約9%)、ヒンドゥー教(約2%)などにて構成される。使用言語は、インドネシア語(公用語)である。バリ島にはヒンドゥー教徒が多い。

すべての国民は、宗教(カトリック、プロテスタント、ヒンドゥー教、仏教などの公認宗教)もしくは信仰(公認宗教)を持たなければならない。インドネシアには250を超える民族集団がいるが、それぞれ多数派を占める宗教が異なる。

2)インドネシア人の食習慣

食事は、家族や友人などと時間をともに過ごす大切な時間であると考えられている。インドネシアは大家族が多いため、大勢が集まって食事をするのが一般的である。

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する。イスラム教やヒンドゥー教では食事の規制事項があるため、口に入れる食材に対して非常に気を遣う。

土着の宗教が根付いており、様々な迷信が信じられている(インドネシアには祈祷師が存在する)。そのため、生まれてから特定の食材を一切食べない人もいる(大根を食べると身体が冷える信じ、一生涯、大根を食べない人もいる)。また、うわさ話や口コミ情報が大好きである。

都心部を中心にグルメブームが起きており、インドネシアにおけるテレビのグルメ番組の影響などもあり、都心部では、経済的に余裕がある人を中心に、グルメの食べ歩きが珍しいものではなくなってきた。食事と音楽などのエンターテインメントは別々に楽しむ(食事をしながら音楽を聴く習慣はない)。

3)食に対する禁止事項と嫌悪感

国民の多数を占めるイスラム教徒は、宗教上の適切な処理が施されていない肉、豚肉、アルコールが禁止されている。またイスラム暦9月には断食が行われる。

バリ島に多く存在するヒンドゥー教(バリーヒンドゥー)は、豚肉を最高のご馳走として食べ、牛肉を食べることを忌避する。

生ものを食べる習慣はない。また、魚の生臭さが嫌われる。

4)テーブルマナー

車座の中央に料理を並べるのが一般的だが、石筍についてはそれほど厳密に決まっていない。おかずは種類ずつ皿に盛りつけられる。取り分け用のスプーンを用いて、自分の皿に盛って食べる。インドネシア人は大家族のため、全員用に供されたおかずを、好きなだけ自分の皿に取り分けて食べることが一般的な習慣になっている(一人ひとりに対して個別の料理が配膳されることはない)。

食事前、食後には手を洗う。

ホストに食事や飲み物を勧められた後に、食事を始める。

右手にスプーン、左手にフォークを持ち、主にスプーンを使って食べる（ナイフは使わない）。食事中に仮置きする場合には、皿の上に四時半の向きにスプーンとフォークを揃えておく。食事を終える場合には、スプーンを裏向きにして四時半に、フォークを七時半に交差させて置く。手を使って食べてもよい。

食事をする場合、相手に料理を手渡す場合、給仕する場合には右手を使い、左手を使ってはならない。

音を立てて食事することは礼儀正しくない（スープ、麺類など）。

皿を持ち上げて食べることは行儀が悪いと考えられている。

目上の人と同席する場合、敬いながら食事を取る（席の序列に気を配る、年長者から先に食事の手を付けるなど）。

（出典：国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P165～）

(3)インド

1)インド人のプロフィール

インドの人口は約 11 億 460 万人（2006 年）。民族別には、インド・アーリア族、ドラビダ族、モンゴロイド族などにて構成される。宗教別では、ヒンドゥー教（約 81%）、イスラム教（約 13%）、キリスト教（約 2%）、シク教（約 2%）、仏教（約 1%）、ジャイナ教（約 0.5%）などで構成される（2001 年）。使用言語は、ヒンディー語（公用語）と英語で、その他にも各地方で憲法にて公認されている様々な州の言語、方言がある。インドでは民族と宗教が多様に入り交じった状況にある。

2)インド人の食習慣

宗教が生活の土台となっており、食生活を含め、個人の宗教や信条を遵守する。ヒンドゥー教やイスラム教では食事の規制事項があるため、口に入れる食材に対して、非常に気を遣う。また、ヒンドゥー教では、これに加えて、「食事の食べ方」（誰と一緒に食べるかなど）「食事を食べる時間や時期」に対しても、非常に気を遣う。

インドでは、肉食と菜食の境界が非常に強く意識されており、ベジタリアンとノンベジタリアン（非ベジタリアン）を厳格に区別する。一般的に、ベジタリアンはヒンドゥー教徒とジャイナ教徒、ノンベジタリアンはイスラム教徒とキリスト教徒とシク教徒であることが多い。

ヒンドゥー教では、穢れに対する意識が非常に強く、食べものを含め、他者の穢れが接触することを強く避ける。特有の社会身分制度「カースト」が存在し、異なるカーストと一緒に食事することも忌避される。不浄は血液や唾液で感染するものと考えられ、食器も使い捨てのものが最も清浄だと考えられている。不浄の対象はカーストや地域で異なり、絶対的な基準は存在しない。不浄を浄化するための方法として、菜食や断食や沐浴やヨガが行われ、高位のカーストや社会的地位の高い人ほど肉食を避ける傾向が強い。規制の度合いが厳格であるほど、浄性が高いと考えられる。

ジャイナ教では、不殺生を教義の重要な要素として扱っており、厳格なベジタリアンである（掘り起こす際に小生物を殺すことがあるという理由から、根菜も食べない）。

食べることは生活の中で重要な位置を占めているため、食材の確保から調理まで入念に準備を重ねており、手抜きをすることが許されない。

「医食同源」の思想（「アユール・ヴェータ」と呼ばれる古典医学の理論）のもと、全ての食材には固有の性質があり、バランスが悪い食事が病気の原因になり、また、食べることで身体を温めたり冷やしたりすることができると思う。そのため、身体を冷やすもの（ヨーグルトとの加工品、キュウリ、バナナなど）は夏には食べるが、冬には避けられる。

一般に、男性よりも女性の方が、口に入れる食材に対して厳しい意識を持っている（インドでは女性は家庭を守るという意識が強いため）。

一般に、インド人は自分の味つけに対して非常に保守的である。

観光目的の旅行者は、旅行先でも自国の食習慣を厳格に守ろうとする意識が強い。

商用目的の旅行者は、ビジネスの関係から、普段はベジタリアンだとしても鶏肉程度であれば食べることにしている人も多い。

海外旅行に出るようなインドの富裕層では健康志向が広まっており、最近では赤ワインがブームになっている。

3) 食に対する禁止事項と嫌悪感

国民の6割程度がベジタリアンとされている。肉類、卵、魚が忌避の対象となるが（卵だけ、魚だけ食べる人もいる）、一般的に乳製品は多量に摂取する。

ヒンドゥー教では、肉食が避けられる。高位のカーストや社会的地位の高い人ほど肉食を避ける傾向が強い。

ジャイナ教では、肉食を一切禁じており、タマネギ、ニンニクを食べないこともある（掘り起こす際に虫などの生き物を殺す、食べると精力がなくなるなどの理由による）。

宗教上・健康上の理由や願掛けをするため、特定の日（1日や1週間など）だけ、肉食を避ける人もいる。

牛は神聖な動物として崇拜され、牛を食べることは禁忌とされる。

豚は不浄な動物とみなされ、基本的に食べることはない。

肉食をする人もいる。その場合にも食べる対象は、鶏肉、羊肉、ヤギ肉に限定される。

厳格なヒンドゥー教徒には、肉類を料理した調理器具が使われることを忌避する人もいる。

厳格なヒンドゥー教徒は、五葷（ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ）を食べることが禁じられる。

生ものを食べる習慣はない。インド内陸部の人には魚料理をあまり好まない。

インド料理しか食べない人も多い。

インドでは一般に、飲酒をタブー視する傾向が強い。

不浄の観念から、他人の料理や残り物を取り分けて食べることを拒否する。

異なるカーストと一緒に食事することを嫌う人もいる。ノンベジタリアンと食事を同席することを拒否するベジタリアンもいる。

4) テーブルマナー

伝統的には、食事は床に座って食べるものである。

一人ひとりに、平らなステンレスの大皿、ステンレスのお椀が配置される。

大皿の上に料理が載せられる（主食は右側、箸休めのものは左側によそわれる）。お椀は大皿の外に置かれることもある。伝統的には、大皿の代わりにバナナの葉が置かれる（最も清浄な皿とされており、南インドでは日常的に使う）。

自分の皿によそわれたものは、不浄が感染しないように、決して他人に取り分けてはいけない（不浄は血液や唾液で感染すると考えられているため）。共用の皿から取り分ける場合には、自分のスプーンが共用の皿に触れないように気をつける。また、他人と飲み物を共有する場合には、容器に口をつけてはいけない。通常、お代わりをよそうために専用の人がある（家庭では主婦が担当する）。

食前と食後には手を洗い、口をすすぐ。

食事をする場合、相手に料理を手渡す場合、給仕する場合には右手を使い、左手を使ってはならない。

音を立てて食事することは礼儀正しくない（スープ、麺類など）。

お皿は持ち上げない（ビュッフェスタイルの食事は除く）。お椀に残ったスープは、ご飯と混ぜて口に運ぶ。

目上の人と同席する場合、敬いながら食事を取る（席の序列に気を配る、年長者から先に食事の手を付けるなど）。

（出典：国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P171～）

(4) シンガポール

1) シンガポール人のプロフィール

シンガポールの人口は約 440 万人（2006 年）。民族別では、中国系（約 75%）、マレー系（約 14%）、インド系（約 9%）、その他（約 2%）にて構成される（2007 年 9 月）。宗教別では、仏教（約 43%）、イスラム教（約 15%）、キリスト教（約 15%）、道教（約 9%）、ヒンドゥー教（約 4%）などにて構成される。使用言語は、国語（マレー語）、英語（行政用語・公用語）、中国語（北京語）、マレー語、タミル語である。

シンガポールは多国籍民族によって構成される都市国家であるが、各民族間の交流はあまり見られない。シンガポール人は他民族・他宗教の習慣を尊重し合い、別々のコミュニティで生活を営んでいる。

2) シンガポール人の食習慣

異なる食生活の民族（中国系、マレー系、インド系）が身近に存在する環境にあるため、食文化を含めて、他人の文化を尊重するという意識が確立している（国民全体が同じものを食べるという意識は全くない）。

宗教や健康などの理由で個人の好みをオーダーすることが当たり前になっている。

食に対する関心が非常に高く、おいしいものにはお金をかける。普段からグルメに関するガイドブックを見ておいしいお店に行くなど、おいしい食事を食べることを喜び・楽しみの一つにしている。外観や雰囲気がいよいお店より、汚くてもおいしいお店の方に人気がある。

3) 食に対する禁止事項と嫌悪感

シンガポールは多民族国家であり、食事の好みや禁止事項も多岐にわたる。

中国系は、一部、牛肉やマトンを食べない人がいる。

マレー系のほとんどはイスラム教のため、豚肉を食べない。アルコールも飲まない。冷えたものや生ものを食べる習慣がない（デザート以外）。

インド系のほとんどはヒンドゥー教のため、牛肉を食べない（牛肉以外は食べる）。マレー系同様、冷えたものや生ものを食べる習慣はない（デザート以外）。

4) テーブルマナー

料理によって、箸とレンゲを使う場合（右手で箸を、左手でレンゲを使う）、スプーンとフォークを使う場合（右手でスプーンを、左手でフォークを使う。スプーンで切ってすくって食べる）がある。

インド系は右手だけを使って食べる。

食器をテーブルから持ち上げない（食器に直接口を付けることがタブーである）。

音を立てて食事することは厳禁である（スープ、麺類など）。

食事中的喫煙はタブーである。

目上の人と同席する場合、敬いながら食事を取る（席の序列に気を配る、年長者から先に食事に手を付けるなど）。

女性と同席する場合、敬いながら食事を取る（レディーファーストなど）。

チップの習慣はない。

（出典：国土交通省 多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル P123～）目次