

龍野ロータリークラブ週報

よいことのために手を取り合おう

2025-26 年度国際ロータリー会長 フランチェスコ・アレッツォ

| | | |
|---|-------------------|-----------------------------------|
|  | 2025-26 年度 | 例 会：毎週木曜日 12:30～13:30 |
| | 会 長 伊藤充弘 | 龍野経済交流センター1 階 |
| | 幹 事 神名大典 | 事務局：〒679-4167 たつの市龍野町富永 702-1 |
| | 公共イメージ・広報委員長 段 克史 | 龍野商工会議所内 |
| | | TEL 0791-63-4141 FAX 0791-63-4360 |
| | | E-mail tatsunorc1@gmail.com |

No.26 (3228 号) 2025 年 (令和 7 年) 2 月 12 日 (木) 晴
例会記録

点 鐘 我らの生業
来 客 なし
来訪会員 なし

出席報告

| 会員数 | 出席 | 出席免除 | 欠席 | 出席率 | 前々回欠席 | メイクアップ | 修正出席率 |
|-----|----|------|----|--------|-------|--------|--------|
| 20 | 12 | 3 | 8 | 70.58% | 5 | 2 | 85.00% |

会長の時間 ●伊藤会長

本日はロータリーの重点分野の一つである「平和」について、その象徴的な取り組みである「ロータリー平和センター」についてお話しさせていただきます。

ロータリーは、単に紛争が起きた後に支援するのではなく、紛争を未然に防ぐ人材を育てるという考え方を持っています。その中核にあるのが、ロータリー平和センターです。

ロータリー平和センターは、世界の大学と提携し、平和構築や紛争解決、国際関係、開発政策などを専門的に学ぶ人材を育成する教育プログラムです。2000 年代初頭にスタートし、最近トルコにも設置され現在では世界に 8 つの大学にセンターがあり、日本では国際基督教大学に設置されています。

ロータリーは毎年、世界中から選ばれた人材に対し、授業料、生活費、渡航費などを含めた全額奨学型のフェローシップを提供しています。これ

は単なる奨学金ではなく、将来、平和の分野でリーダーになる人材を育てることを目的としています。

現在までに、1,800 人以上の平和フェローが育成され、140 カ国以上で活躍しているそうです。国連、政府機関、NGO、教育研究機関などで、紛争予防、難民支援、地域社会の安定などに取り組んでいます。

また、プログラムの特徴は、単なる学問だけではなく、現地フィールドワークや国際ネットワーク形成を重視し、実践的に平和をつくる力を身につけます。つまり、ロータリー平和センターは「平和を祈る人」を育てるのではなく、「平和を実際につくる人」を育てる仕組みとなっています。

「ロータリー平和センター」で学んだ方々が、世界で平和を作る活動を続けているということをご記憶いただければと思います。

幹事報告 ●一色会員 (幹事代行)

- 以下の文書が届いております。
 - 赤穂 RC より、例会変更のお知らせ
 - 姫路南 RC より、例会臨時変更通知
 - 2026-27 年度版 ロータリー手帳お買い上げの

ご案内

- Box 配布
 - 例会議事資料「クラブ細則の改正について」



例会プログラム

「国際奉仕担当委員会」 ●田中副委員長



P.2 はじめに（たつの市国際交流フェスティバルにて）

本日のテーマに入る前に、なぜこのテーマを選んだのかご説明申し上げます。

こちらの写真をご覧ください。12月に、たつの市国際交流フェスティバルに出店されていたケバブの屋台になります。

たつの市国際交流フェスティバルでは、様々な国の屋台が出ておりましたが、神名会員が「ケバブ」を非常に気に入られ、「ケバブ」と連呼しておられたのが印象に残り、ケバブについて少し興味を持ちました。

そこで、本日の国際奉仕担当委員会アワーのテーマをどうしようか考えたときに、世界の食文化や食生活には知らないことが多く、国際交流をする上で、食事は重要な要素でもあり、世界の食事制約・食習慣について話をしようと思いつきました。

P.3 はじめに（ケバブとは）

ちなみに、ケバブについて調べてみましたが、ケバブはトルコや中東地域を発祥とする、肉、魚、野菜を焼いた料理の総称のことだそうです。

先ほどのページの写真にもございましたが、縦型グリルで回転させながら、焼いた肉を削ぎ落とす「ドネルケバブ」が有名です。

こちらは神名会員が食べられていましたが、ケバブを挟んだサンドイッチの写真がございます。

日本では、ピタパンに挟んだサンドイッチとして親しまれているようです。牛肉、羊肉、鶏肉をスパイスで味付けし、香ばしく焼き上げるのが特徴です。

前ページの屋台の写真にもございましたが、回転（ドネル）させながら肉を焼き、外側から薄く削ぎ落とすドネルケバブが、最もポピュラーなものです。

由来は、遊牧民や兵士が、剣に肉を刺して火で炙って食べたのが、始まりとされています。

ちなみに、世界三大料理は、何料理かご存じでしょうか。「フランス料理」、「中華料理」、「トルコ料理」とされることが多いそうです。

選定基準は諸説あるようですが、これらの料理は、宮廷料理であったことが理由として挙げられるそうです。また宮廷で発展し、他国に波及して影響を与えたこともポイントだそうです。

では、本日の本題に入りたいと思います。

P.4 食事制約は「宗教・倫理・健康・文化」×「地域・宗派」で多様

まず、食事制約の概要について説明いたします。そもそも、なぜ食に規範が生まれるかについてです。

1つ目の理由は、信仰や宗教から、清浄・不浄、生き方の戒律を、食を通して体現するところから生まれています。またその規範を守ること、「共同体の同一性」を作り上げたり、「生活の規律」を保つ役割もごございます。

2つ目は、倫理観になります。殺生回避や慈悲の心から、動物の命を奪わないという価値観から、特定の食材を避けることがあります。

3つ目は、衛生面や安全面からになります。古代は、冷蔵技術がないため、寄生虫や腐敗のリスクが大きかったため、危険を避ける行動が長い時間を経て「戒律化」したケースもあります。例えば、豚肉を回避したり、血を避ける文化などになります。

4つ目は、ユダヤ教徒が代表的な例ですが、民族の離散や移住、多宗教社会で自らの文化を守るため、食のルールが“共同体の証”になったりしています。

次にビジネスでは、国際交流や国際奉仕、会食など、食の規範を理解してなければ、そもそも交流をする以前に失礼となる場合がございます。何がNGか、誰の基準か、いつ守るのか、提供するにあたっての対応は何か必要かなどなど、注意が必要です。

P.5 主な宗教による食事制約の例

ここからは、主な宗教による食事制約について説明してまいります。ここにあげられている宗教における食事制約は、世界の食事制約における主な



ものとも言えます。

宗教における食事制約は、衛生的な観点、動物の命への敬意（不殺生）、集団のアイデンティティの維持など、多様な歴史的・文化的背景に基づいています。

後ほど、それぞれの宗教における食事制約について詳細を述べますが、ここでは簡単に説明しておきます。

まずイスラム教です。一番よく知られている食事制約かと思えます。ちなみに、ハラルとは許されているという行為や物を指す言葉になります。

制限は、豚肉、アルコール、血液、イスラム法に則って処理されていない食肉などが禁じられています。ちなみに禁じられていることはハラムと言います。

続いて、ユダヤ教になります。「コーシャ」とは、ユダヤ教の食事規定「カシュルート」に適合した食品・調理方法のことです。

制限は、食肉と乳製品の併用禁止、反芻（はんすう）動物や偶蹄（ぐうてい）動物（牛・羊等）は可だが、豚は禁止、調理器具の分離の必要などがあります。

続いて、ヒンドゥー教になります。制限では、牛肉の摂取が完全にタブーとされています。また、宗派によっては菜食主義（ベジタリアン）を奨励している場合があります。

また、仏教についても説明します。仏教は、もともと「不殺生（生き物を殺してはいけない）」の教えに基づき、肉食が禁じられていました。現在でも、禅宗の寺院などでは植物性食品中心の精進料理が食されています。

最後に、キリスト教についてです。キリスト教全体としては、特定の食事制限はほとんどありません。しかし、一部の宗派（モルモン教など）では、アルコールやカフェイン飲料の禁止、菜食主義の奨励といった独自の規定が存在します。

ここに記載の四旬節（しじゅんせつ）は、後ほど説明いたします。キリスト教は『新約聖書』において、肉食に対する制限が緩和されたと解釈されています。ただ、各宗派の歴史的経緯や健康思想に基づいて、個別の制限は設けられています。これらの食事制限は、単なる物理的な制限ではなく、信仰心や道徳観、共同体の結束を強めるため

の重要な役割を果たしています。

P.6 イスラム教：ハラル (Halal) – 教義と現代の認証

ここからは、イスラム教の食事制約について説明してまいります。

こちらに、ハラルと記載がございますが、ハラルとは先ほど申し上げた通り「許されている」を意味し、イスラム教の戒律に基づきイスラム教徒が食べることが許可された食事や生活様式を指します。

背景には「不浄なものを避ける」という信仰があり、豚肉やアルコール、血などが厳禁で、肉は神の名のもとに特別な方法で処理・屠殺され、加工・調理の全工程で、厳格な衛生管理とイスラム法が適用されます。

これは単なる食事制約ではなく、信仰の実践であり、健康志向や異文化理解からイスラム教徒以外にも注目され、日本でも対応店舗が増えています。

禁じられているものでは、豚肉、血液、アルコール（みりん、料理酒含む）、特定の動物（犬、猫、爬虫類など）がございます。

食肉処理では、血抜きを徹底し、有害菌の繁殖を防ぎ、鮮度を保つことが重視され、製造過程での交差汚染も厳しく管理されます。

ハラルの食品における具体的なルールを述べます。食材では野菜、果物、魚介類、穀物などは基本問題ありません。肉類はイスラム法で定められた作法、神の名を唱えて屠畜し、血液を抜くといった処理をされた、牛肉、鶏肉、羊肉などは食べられます。そのような処理されたものは、「ハラル認証」を受けることができ、その認証がある肉類は食べることができます。

調味料や加工品は、豚由来のエキスやアルコールを含む調味料、加工品は使用できません。

調理や設備では、豚肉などを調理した器具や場所で調理されたものは禁止されており、専用の調理器具や保管場所の区別が必要です。

P.7 例) ハラル (Halal) ～クアラルンプールのすき家～

ここでは、ハラル認証について少し説明します。一般の消費者がハラルかどうかを判断するのは難しいため、専門の認証機関が製造・加工プロセスを検査し、「ハラル認証」マークを発行してい



ます。

こちらは、マレーシアのクアラルンプールの「すき家」になります。左側のお店の入り口の写真に、赤丸で囲った部分にハラール認証のマークが表示されています。

ハラール認証は、1960年頃にマレーシアで始まりました。マレーシアのハラール認証は、国が運営しているマレーシア連邦政府総理府イスラム開発庁の略称であるJAKIM（ジャキム）と呼ばれています。

イスラム教が国教であるマレーシアでは、多民族で多宗教の上、経済発展により輸入品や加工品が増え、食品表示成分から、何が安全であるのか判断できなくなったことから、国がチェックをし、ムスリムが安心して食品を購入できる制度を作りました。

ちなみに、右側にすき家のメニューを表示していますが、基本的には日本と同じメニューになります。ただ、みりんなどが使用されていないので、少しコクがない感じはしますが、ほとんど日本と変わらず、私は美味しくいただいていた。

P.8 ユダヤ教：コーシャ — 律法とディアスポラの生活規範

続いてユダヤ教の食事制約について説明します。

コーシャとは、ユダヤ教の信仰・生活規範として根付いた、非常に体系的な食品ルールになります。コーシャは、ユダヤ教の食事規定である「カシュルート」（ヘブライ語で「適切」や「清浄」を意味する）に従った食品や調理方法になります。

この規定は、ユダヤ教の聖典である旧約聖書に基づいており、敬虔なユダヤ教徒によって厳格に守られています。

背景として、コーシャの食事の背景には、神の教えに従い、生活のあらゆる側面で神聖さを保つという宗教的な信念があります。ユダヤ人は、紀元前568年のバビロン捕囚により、パレスチナ以外の地に移り住んで以降、世界中にユダヤ人は離散しており、そのような状態になっている集団自体をディアスポラと呼びます。

そのためユダヤ教においては、コーシャは単なる衛生基準ではなく、ユダヤ教徒としてのアイデンティティと信仰心を日常生活の中で実践するための指針となっています。

主なルールとして、以下のものがあります。

まず、食べてもよい動物・いけない動物について説明します。哺乳類では、偶蹄目（ぐうていもく）、つまりひづめが完全に分かれている動物で、かつ反芻（はんすう）する動物、ウシ、ヒツジ、ヤギ、シカなどは食べることができます。一方で、ブタ、ウマ、ラクダ、ウサギなどは食べてはいけません。

また鳥類については、鶏、アヒル、ガチョウ、七面鳥、ハトなどは食べることができますが、それ以外の野鳥は禁止されています。

魚介類は、ヒレとウロコの両方を持つ魚（アジ、サバ、マグロなど）は食べることができますが、ウナギ、ナマズ、貝類、エビ、カニ、イカ、タコなどは禁止されています。

その他は、爬虫類、両生類、昆虫は基本的に禁止されています。

また、食肉処理の方法として、食べてもよい動物であっても、ユダヤ教の戒律にのっとった特別な方法で処理されなければなりません。血液を食すことは固く禁じられています。

更に、肉類と乳製品を一緒に調理したり、同時に食べたりすることは厳格に禁止されています。これは旧約聖書の「子山羊をその母の乳で煮てはならない」という記述に基づいています。食事の際も、肉料理と乳製品の間には一定の時間を空けるなどの規則があります。

野菜、果物、穀物、ナッツ類、酒類などは基本的にコーシャ食品とされています。

加工食品については、製造工程全体がコーシャの規定に適合していることを証明する「コーシャ認証」が必要です。

これらの厳しい規定は、ユダヤ教徒が日々の生活の中で信仰を意識し、神聖な生活を送るための実践的な指針となっています。

P.9 例) ユダヤ料理

こちらは、ユダヤ料理に出てくるポピュラーなものです。

1つは、左のルガラーという伝統的なお菓子です。チョコレートと小麦の生地を重ねたもので、非常に美味しいです。

もう1つは、クリームチーズとサーモンを挟んだベーグルで、こちらもよく見かけるといいます。こちらは、先ほどコーシャで話しました通り、牛肉と乳製品を一緒に食べることができないため、このような料理ができたと考えられます。

チーズが溶けたハンバーグやハンバーガーは、



ユダヤ教徒にとって食べることができない料理になります。

P.10 ヒンドゥー／ジャイナ／仏教等―「不殺生」と身分・地域差

続いて、ヒンドゥー教について説明します。

ヒンドゥー教はインド発祥の世界で3番目に信者が多い宗教です。特定の開祖や単一の教義を持たず、輪廻転生やカルマの概念を持ち、ブラフマー、ヴィシュヌ、シヴァを三大神とする多様な神々を崇拝し、生活のあらゆる側面に深く根付いています。

バラモン教が母体となり、各地の信仰を取り込みながら発展し、個人の生き方そのものが教えとなり、牛は神聖視され、右手が清浄とされます。

食事における特徴は、いくつかございますが、牛は神聖な動物とされ、牛肉は食べません。

背景として、牛は牛乳を供給してくれるため、神聖な動物として崇拝されており、殺生は厳しく戒められています。

また、不殺生の教えから、肉類全般を避ける菜食の文化が根付いています。また、左手は不浄とされ、食事や人への受け渡しには右手を使います。更に、現代では変容してきたとはいえ、カースト制度もあり、社会階層と結びつき、食事を共にする相手などにも影響を与えます。

最後に仏教・ジャイナ教について説明します。

仏教は皆さん身近なものですので、ここではジャイナ教について説明します。ジャイナ教は、仏教とほぼ同時期（紀元前6～5世紀頃）にインドで生まれた宗教で、「ジナ（勝利者）の教え」を意味し、徹底した不殺生、苦行、禁欲を重んじます。

特に、魂のカルマ（業）を取り除き、輪廻転生から解脱することを目指し、肉食（肉・魚・卵）を厳禁するだけでなく、土の中の生物を殺さないため、根菜類（ニンジン、ジャガイモなど）も避けるなど、非常に厳しい食事制限や生活習慣を持つことで知られています。

現在も、インドを中心に信者は多数存在し、特に商業・金融分野で活躍する信者が多いです。

ちなみに、仏教との違いは、仏教が苦行を否定し中道を説くのにに対し、ジャイナ教は苦行を重視します。また、ジャイナ教は神を特定の信仰対象とせず、自助の宗教とされます。

仏教でも、生き物の命を奪うことを避けるという教義が根底にあります。

ただ、宗派や地域によって解釈が異なり、今の日本の仏教徒では、厳しい制限はほとんどありませんが、僧侶の中にはこの戒律を守り続けている者もいます。

P.11 断食・禁欲（ラマダン／四旬節など）と実務対応のコツ

次に、食品ではないものの、食事にかんする断食や禁欲について説明します。

知っている方も多いですが、イスラム教ではイスラム歴（太陰暦）の第9月の名称で、この期間にイスラム教徒は、日の出から日没まで、飲食を断つ断食、ラマダンを行います。これは、イスラム教の五行の一つであり、信仰を深めるための重要な宗教的義務になります。

また、自己鍛錬・信仰心の強化・恵まれない人への共感を目的としております。

ユダヤ教では、ヨム・キプール（贖罪日）に、日没から次の日没まで約25時間飲食を断つ日がございます。毎年9月末から10月半ばの間の1日が贖罪日となります。断食を通じて、祈り・贖罪を目的としております。

キリスト教では、四旬節（しじゅんせつ、レント）があり、キリスト教の復活祭（イースター）の約46日前から、復活祭前日（聖土曜日）までの約40日間を指し、イエス・キリストの受難と死を黙想し、復活にあずかるための「回心」と「準備」をする期間とされています。

イエスが荒れ野で40日間断食したことにちなみ、祈りや節制（食事制限、肉食を避けるなど）を行います。

ちなみに四旬節の直前に行われるのが「カーニバル（謝肉祭）」で、四旬節の前に、肉食を楽しむ羽目を外すお祭りを行います。

最後に、ビジネスや交流における場での注意事項を説明します。

まずは、食事を一緒にする人本人に、『何を』『どの程度』『いつまで』避けるかを確認することが必要です。

先日も、姫路に当行のインド拠点とイギリス拠点から現地職員が2名研修で来たのですが、事前に2名ともベジタリアンということがわかり、昼食や夕食では豆腐や野菜を中心としたお店を選

ぶなど、準備が必要となりました。

次に、食品製造においては、表示や混入対策などが必要になります。イスラム教徒は、何が入っているのかわからなければ、誤って食してしまうことがあります。マレーシアでいた時は、イスラム教徒であるマレー人に贈答品を用意する際は、食品ではなく扇子や置物などを優先して選んでいました。日本のお菓子は美味しいのですが、洋酒や調味料に何かハラルでないものが入っている可能性があり、基本は避けておりました。

また会食の時期も、断食月などは避けるなど、日本では普段意識しないことも、注意が必要でした。

日本は、食事制限のない国で、様々な食事を楽しむことができますが、世界ではそうでない人がたくさんおり、今後国際交流を進める中で、このような意識は日本人にとっても必要となってくると思います。

本日の卓話が、皆さまの国際奉仕において、少しでもお役に立てれば幸いです。

Smile Box

| | |
|------|-----------------------------------|
| 田中会員 | 本日卓話を担当させていただきます。 |
| 伊藤会員 | 田中会員の卓話楽しみです。本日の委員会アワーよろしくお祈りします。 |
| 一色会員 | 田中さんの国際奉仕委員会アワー、何がお聞きできるか楽しみです。 |
| 片岡会員 | 田中副委員長の委員会アワー、勉強させていただきます。 |
| 富田会員 | 田中副委員長の国際奉仕担当委員会、宜しくお願いします。 |

| | |
|------|---|
| 段会員 | 田中会員の卓話楽しみにしております。 |
| 杉本会員 | 田中様、よろしくお祈りします。 |
| 永富会員 | 田中会員の卓話楽しみです。 |
| 皆木会員 | 田中副委員長、国際奉仕委員会アワー、よろしくお祈りします。 |
| 片岡会員 | 2/9 松本市に行ってきました。 当日の朝はマイナス 13℃にまで冷え込んだ為に、車のバンパーに大きなつららが出来てました。 |

地区行事

| 日程 | 行事名 | 出席予定 |
|--------|------|------|
| 3月7・8日 | 地区大会 | 希望者 |

例会予告

| 例会日 | プログラム | 担当 |
|-------|--|----------|
| 2月19日 | 例会委員会アワー | 永富委員長 |
| 2月26日 | 卓話「地域の忘れられた記憶を発酵させる。 龍野生まれのビール職人横山助次郎について」 助次郎ビール実行委員会 宰井琢騰氏 | 一色会員 |
| 3月5日 | 卓話 | 伊藤会員 |
| 3月12日 | 卓話 | 高岸会員 |
| 3月19日 | 卓話 | 神名会員 |
| 3月26日 | 公共イメージ・広報委員会アワー | 段委員長 |
| 4月2日 | 創立記念例会（夜間） | 永富委員長 |
| 4月9日 | 卓話 | 荻野会員 |
| 4月16日 | 卓話 | 片岡会員 |
| 4月23日 | 卓話 | 未定 |
| 4月30日 | 休会 | |
| 5月7日 | クラブ・リーダーシップ・ラーニングセミナー報告 | 次年度役員 |
| 5月14日 | 卓話 | 未定 |
| 5月21日 | 青少年奉仕担当委員会アワー | 本條副委員長 |
| 5月28日 | 次年度役員会 | 次年度役員委員長 |