イスラ ムにおける健康（3/4）： 食生活

：

明:健康的な食　を 持することの重要性について。

目: 事イスラ ム的システム健康と

より: ア イシャ ステイシ

日22 Apr 2013

集日 22 Apr 2013

イスラ ムは、人生における　です。ムスリムは 末や冠婚葬祭のときだけ宗教を 践するのではなく、彼らにとっての宗教とは日常生活における 在 行形のものなのです。イスラムは精神的　理的な系 を持ち、人の内的な欲求をも考 します。イスラ ムの教 はクルア ン、そしてスンナとして知られる、 言者ムハンマドにまつわる真正の言行 に基づいています。 示によるこれら二つの源泉は きであり、人生の教 なのです。

最初はそれが奇妙な 推のように映るかもしれませんが、イスラ ムの生活　をコンピュ タの取　明 と比 してみましょう。 去数十年 のテクノロジ の　を全く知らないまま、新型のノトパソコンを 入することを想像してみてください。あなたは 源入/切のスイッチがどこにあるか分かるでしょうか?
もしコンピュ タの 源を入れることに成功したとしても、その使い方や、システム リストア、ウイルス スキャンやメンテナンスの方法が分かるでしょうか?

取　明 を きにしては、コンピュ タは「猫に小判」なのです。

コンピュ タの　者も同 に、特定の指示なしにはコンピュ タの性能が生かされないことを熟知するからこそ、取　明 を作成するのです。通常、ハイテク 品には、 造 者の指示に わない限りは何の役にも立たない保　が付いてくるものです。それゆえ、私たちは高 なハイテク 品を最も有 に使いこなすために取　明 を み、そのガイドラインに うのです。

同 にイスラ ムは、永久なる　という保 の付いた特定の指示を提供します。その保 には保期 というものはなく、 期限の延 を します。もし ちを犯したり、　った「ボタンをクリック」したとしても、その 明 は修正や「 元」の方法を明 に指示します。神は特定の方法によってかれが崇 されるよう、人 を　　造し、それを容易とするために使徒と 言者を遣わして特定の指示をもたらしたのです。しかし、神によるガイドラインが存在しなければ、人 は明 な意味を持たず、真の安 や 足感のない世界において道を外すでしょう。生命は目的や意味もなく生き、多くの人々は、生きるに する人生というものをほとんど提供しない存在から逃げ惑うのです。

言者ムハンマドにまつわる 承は、健康を大切にし、その真の　を神による数え切れない程の祝福のひとつであることを自 するよう、教えます。

***“??????????????

クルア ンには、身体的 精神的健康の　に わる、健康的な食　を忠言する多くの 々が含まれています。健康的かつ清 な食事だけを ることへの推 は、神を想念し、 魔を避けることへの警告とたびたび び付けられています。健康的な食　は、空腹を たすだけでなく、いかに良く崇 するかへの影 もあるのです。

“??”??????2?168?

であれ、不健康な食事やジャンクフ ドを　に 取するであれば、身体が弱くなったり、神を奉仕するという本来の目的を 成できなくなったりします。一方で、精神的熟 のみを追求し、健康と　について　着なのであれば、弱さ、怪我、病 などによって　の崇 行 の不履行という 果につながってしまうでしょう。クルア ン、そして 言者ムハンマドの言行 において 出すことの出来る きからは、人 がそれら二つの　端の中庸を 持することが かれています。

健康的な食　とは、神がその 造に して提供するすべての食物からバランスよく 取することです。身体が必要とする　分は、炭水化物、ミネラル、ビタミン、タンパク 、脂肪、アミノ酸などによって たされます。クルア ンにおける多くの 々では、私たちの身体が必要とする　分を たすため、神によって提供された食物について言及されています。それは かく された　分の必要リストなどではありませんが、健全な身体を保ち、病 を防ぐ食物の　についての概 なのです。

“??”??????16?5?

“??…”??????16?14?

“??”??????16?11?

“??”??????16?66?

“??”??????16?69?

“??”??????6?141?

“…??????????????????????????????????”??????36?33?

また神は、私たちに禁じられた食物を指定され、それ以外はすべて合法であると なされました。

“??…”??????5?3?“?…????”??????5?90?

甘いものやジャンクフ ドは禁じられてはいませんが、それらは最 な健康のためのバランスのとれた食 の一 として、 かな 取にとどめられておかなければなりません。 在、多くの一般的な慢性病は、不健康な食 が原因です。冠 性心疾患、高血 、糖尿病、肥 、 病などの病 は、不 切な食 と 付けられています。 言者ムハンマドの においては、健康を 持する方法として中庸が称 され、クルア ンではいかなる 端の中でも、バランスを取ることが されています。

真の信仰者たちは、正しい方法によって神を崇 するための、健康な心と体を必要とします。健全な精神を 持するためには、 な心と健康な身体に特 な注意が われるべきです。心と精神は神を想念すること、そして合法的な方法で行われる崇 行 によって われ、身体は神によって提供される健康的で合法な食物を ることによって われます。健康的な食 への配 は、イスラ ムとは切り すことのできない、包括的な健康システムの一部なのです。

この 事のウェブアドレス:

https://www.islamreligion.com/jp/articles/1892

著作 2006-2015 断 を禁じます。 2006 - 2023 IslamReligion.com. 断 を禁じます。