

## 「ムスリムはナツメヤシのようなのか？」

@御徒町モスクにおける 2018.2.23.金曜フタバ要約 by 杉本恭一郎

クルアーンに記されているフルーツの木の中でナツメヤシ（アラビア語 Nakhl）よりも多く記されているフルーツの木はありません。そしてナツメヤシはムスリムのシンボルとされています。サヒーフ・アル・ブハーリー70 書 77 番で、預言者いわく「木々の中には（善において）ムスリムのような木があり、それはナツメヤシである」とあります。また別のハディースでは、預言者ムハンマドがサハーバ（教友たち）に、次の質問をしました。サヒーフ・アル・ブハーリー78 書 170 番で、イブン・ウマルが伝えたところでは、アッラーの使徒いわく「ムスリムのような木とはどの木でしょうか。その木は毎シーズン、主（アッラー）の許しの下、果実を与え、葉が落ちないのです。私はナツメヤシを思いつきましたが、アブー・バクルとウマルがそこにいたので、私は答えることを遠慮しました。誰も答えないので、預言者は言いました。それはナツメヤシです」とあります。

ムスリムは有害ではなく、有益な人です。私たちは「ムスリムとはナツメヤシのようです」と言わなければなりません。自分をナツメヤシのように成長させましょう。ムスリムは人を怒らせ、不幸にすることなく、アッラーの教えの範囲内で、人を笑顔と幸せにすることができる人です。ムスリムとはナツメヤシのようです。なぜなら、ムスリムは他人に、ナツメヤシのように長い間、利益をもたらすからです。ナツメヤシの寿命は平均して約 100 年とも言われています。それは人間の寿命に近いです。いつも緑の葉をつけ、長期的に果実（デーツ）を与える有益な存在なのです。

では具体的にナツメヤシの実（デーツ）はどのように人間の役に立っているのでしょうか？デーツは、さまざまな国で生産されており、種類も 400 以上あると言われています。もちろん色、大きさ、堅さ、湿り気、味も本当に様々です。熟度において 17 種類くらいの呼び名があります。例えば緑色のものはキムリ（kimri、未熟なデーツ）、赤みを帯びた黄色のものはハラール（khalāl、カリカリした）、熟したものはルターブ（rutāb、成熟してやわらかい）、完熟したものはタムル（tamr、天日で乾燥した）などと呼ばれます。

ナツメヤシはアラビア語でナクル（nakhil）は、クルアーンに 20 回登場します。イスラームの啓典クルアーンには、マルヤムがイーサーを身ごもった時、食べていたとして記されています。「またナツメヤシの幹を、あなた（マルヤム）の方へ揺り動かさなさい。新鮮かつ熟したナツメヤシの実が落ちてくるでしょう」（C19V25）これはナツメヤシの実、通称「デーツ」が妊婦や一般の人々にとって栄養豊富であることを示しています。デーツには少なくとも 10 の医学的な効用があります。

1) デーツのコレステロールの量は 0（ゼロ）です。2) タンパク質が豊富、3) ビタミンが豊富：B1、B2、B3、B5、A1、C などのビタミンが含まれています。グルコースなどの天然糖が含まれているため、エネルギーを素早く摂取できます。4) 骨の健康を改善：セレン、マンガン、銅、マグネシウムが豊富で、骨を健康に保ち、骨粗しょう症などの病気を予防します。5) 神経系を強化：カリウムで脳卒中のリスクを抑えます。6) 鉄分が豊富：貧血の人に効果があり、血液をさらさらにします。7) 消化を促進：便秘の方に有効です。8) 肌を改善：ビタミン C と D は肌を滑らかに保ちます。アンチエイジング効果があり、体内のメラニンの蓄積を防ぎます。9) 体重バランスを助ける：アブドッラー・ビン・ジャーファルは言いました。「私はアッラーの使徒がキュウリをデーツと一緒にして食べるのを見た」（イブンマージャ 4 巻 29 書 3325 番）。実はデーツをキュウリと一緒に食べると、体重が正常に保たれると言われています。10) 解毒作用：サヒーフ・ムスリム 2048 番によると、アーイシャによると、アッラーの使徒は言いました。「アーリヤのアジュワのデーツは保温効果があり、これらは早朝の解毒剤です」とあります。