インドの食文化にみる断食の位相と実態
—『インドの宗教』調査個票と筆者のグジャラート実態調査結果分析を中心に—
The Dimensions and Realities of Fasting in Indian Food Culture:
An Analysis Based on Unit-Level Data from *Religion in India* and the Author's Field Surveys in Gujarat

篠田　隆（大東文化大学名誉教授）
Takashi SHINODA

Abstract

This article examines fasting in India as a central dimension of food culture, drawing on analysis of the Pew Research Center's "Religion in India" microdata and the author's field surveys in Gujarat. It conceptualises fasting (vrat, upavasa) not merely as abstention from food but as a religious and cultural practice aimed at spiritual purification, devotion, and moral self-discipline. Fasting is classified into three types: weekly observances dedicated to particular deities, monthly fasts linked to the lunar calendar (e.g. Ekadashi), and festival-related fasts such as Shivratri, Navratri, and Ramadan. Case studies of students in Gujarat reveal early initiation into fasting (average age 14.5) and an average of 23 fasting days per year. Motives range from religion and tradition to health and personal vows. The study concludes that fasting remains deeply embedded in identity formation, social hierarchy, and contemporary religious and political currents in India.

はじめに

筆者は「インドにおける食文化の変容」のテーマのもと、(1)現地調査（調査票や聞き取り調査）による食習慣の分析、(2)食料の家計消費に関する全インドを対象としたサンプル調査の分析、(3)食の思想の観点からの食に関わる運動の歴史的な分析を進めてきた。

現地調査では、自身がフィールドとするインド西部のグジャラート州で大学生や専門学校生など若者を対象に食習慣に関する聞き取り調査（Shinoda 2017; 篠田2021, 2022）、主婦を対象とした家庭食聞き取り調査（篠田2023, 2024）を実施した。これら調査のなかで、食規制の一環として断食についても調べてきた。食べる側面についてはほぼまとめたので、本稿では断食に焦点を当て分析する。

本稿の構成は以下のとおり。第１節で、食文化における「断食」を位置づけ、第２節で全国的な断食の状況を大規模サンプル調査に基づきまとめる。続く第３節で、グジャラート州での断食調査結果を考察し、「おわりに」で結論をまとめる。

１．食文化における「断食」の位置づけ

(1)　断食の位相

インドにおける「断食」は、単に食事を抜く、あるいは食事を制限する行為をこえて、精神的な浄化や神への献身を目的とした文化的・宗教的な行為である。インドに存在する多様な宗教のほとんどで「断食」が行われている。シク教は唯一、「断食」を教義上否定している宗教であるが、その信徒にも「断食」の実践者がみられる。断食は罪の贖いや神への献身の表現として位置づけられ、精神的な明晰さと神聖なつながりを強めると信じられている。ヒンドゥー教の聖典では、こうした実践が身体の重荷を軽減し、瞑想や祈りに適した状態を生むとされている。

インドにおける「断食」は長い伝統をもつ。断食をサンスクリット語ではヴラト（Vrat）あるいはウパヴァーサ（Upavasa）と呼ぶ。ヴラトは、ヒンドゥー教における宗教的誓願・誓戒を指し、一定期間または特定の日に、断食、食事制限、禁欲、礼拝行為などを自発的に実践することを意味する。ヴラトは必ずしも完全断食を伴わず、「一食のみ」「特定食品の禁止」など段階的な断食実践を含んでいる。その目的は多くの場合、家族円満、神への献身、罪障消滅などであり、とりわけ女性の日常的宗教実践として社会的に重要である。ウパヴァーサは「断食」そのものを指す用語であり、語義的には「神の近くに留まる」「神に近づく」を意味している。ヴラトが誓願全体を指す概念であるのに対して、ウパヴァーサは食事・飲水の制限という実践的側面を強調する概念である。「断食」には、完全禁食から、果物・水・牛乳のみを許可する部分断食まで幅があり、年齢・健康状態・地域慣行に応じて調整されている。このように、ヴラトとウパヴァーサは異なる概念ではあるが、日常的な「断食」を示す用語として互換的に用いられることが多い。なお、断食には、完全な絶食（水も含む場合あり）から、穀物抜きや果物・野菜中心のサットヴァ食[1)]まで幅広い選択肢があり、個人や地域・宗教・カーストにより断食の実践形態には大きな違いがみられる。

(2)　断食の３類型

インドにおける断食は、宗教的実践として広範に行われ、ヒンドゥー教を中心に、ジャイナ教、イスラーム、キリスト教、シク教など諸宗教にも多様な形で存在する。とくにヒンドゥー教徒の間では、断食は大きく①週次の断食、②月次の断食、③祭日に伴う断食に分類でき、それぞれ目的・対象神格・実践方法に特徴がある。

第１に、週次の断食は、特定の曜日と特定の神格を結びつけて行われる。表１にみられるように、インドでは各曜日が特定の守護神と関連づけられており、信者は自らの信仰対象や願意（健康、学業成就、結婚、子宝、財運など）に応じて曜日を選び、毎週継続的に

1）　サットヴァ食 Sattvic（サットヴィック）は、インド思想における三グナ（Sattva・Rajas・Tamas）の一つである Sattva に由来しており、断食時の理想的食事様式とされている。肉・酒・刺激物を避け、玉ねぎ・ニンニクを排除する。選好されるのは、乳製品、果物、ナッツや刺激の少ない香辛料である。

表１：週単位の断食における曜日と神々の対応表

曜日	名称	対象神１	対象神２	祈願内容
月曜日	ソームヴァール・ヴラト	シヴァ	パールヴァティー	結婚成就、夫婦円満、精神浄化
火曜日	マンガルヴァール・ヴラト	ハヌマーン	ドゥルガー	健康、病気除け、勇気、厄除け
水曜日	ブドヴァール・ヴラト	ガネーシャ	クリシュナ	学業成就、商売繁盛、障害除去
木曜日	グルヴァール・ヴラト	ヴィシュヌ	ブリハスパティ	繁栄、知恵、子宝、家庭安泰
金曜日	シュクラヴァール・ヴラト	ラクシュミー	サントーシュ・マーター	財運向上、幸福、家庭円満
土曜日	シャニヴァール・ヴラト	シャーニー	バイラーワー	不運回避、カルマ浄化、災厄除去
日曜日	ラヴィヴァール・ヴラト	スールヤ		健康、活力、成功、威信

（出所）Each Day of a Week Dedicated to a Particular Hindu God、https://www.londonsrimurugan.org/pdf/EachDayoftheWeek.pdf（2025年12月６日アクセス）より筆者作成。

断食する。方法は地域・カースト・家庭慣行によって異なるが、穀物を避け果物や乳製品のみを摂る部分的断食、日没後に一度だけ食事をする方法、水のみを摂る厳格な断食など幅がある。週次断食の特徴は、生活リズムの中に組み込まれた反復的・個人的実践であり、家族単位、とくに女性による実践が多い点にある。

第２に、月次の断食は、ヒンドゥー暦（太陰太陽暦）の月相や特定日（Tithi）に基づいて行われる。代表例はエーカーダシー（Ekadashi）[2)]で、ヴィシュヌ信仰と結びつき広範な地域で実践されている。この日は穀物摂取を避けることが原則とされる。また、満月（Purnima）や新月（Amavasya）、そして月例のシヴラートリ（Shivaratri）[3)]なども重要である。月次断食は宇宙の動きと身体を同調させる宗教的時間意識を反映しており、個人の功徳の蓄積や罪障の浄化が目的とされる。ジャイナ教でも月次・半月次の断食が発達しており、とくにパリューシャナ（Paryushana）[4)]期には長期断食が行われるなど、禁欲的色彩が強い。ただし、地域差も大きいので留意する必要がある。

第３に、祭日に伴う断食は、年中行事と結びついた集団的実践である。マハー・シヴラートリ（Mahashivaratri）、ナーヴ・ラートリ（Navaratri）[5)]、ジャンマーシュタミー（Janmashtami）[6)]、ラーム・ナワミー（Ram Navami）[7)]などのヒンドゥー祭礼では、多く

2）「エーカーダシー」はサンスクリット語で「11」を意味する。各月２回あり、上弦・下弦の第11日に当たる。ヴィシュヌ神に捧げられた日で、断食をすることで過去の罪が清められ、精神的な悟りに近づくとされている。

3）「シヴラートリ」は「シヴァ神の夜」を意味する。毎月の小祭と、年に一度の大祭（マハー・シヴラートリ）がある。大祭は、シヴァが宇宙的な舞踏を行った夜とされ、信者は厳しい断食と徹夜の礼拝を行う。

4） ジャイナ教における最も重要な年中行事であり、悔悟・断食・自己浄化を中心とする宗教的集中期間である。

5） 女神ドゥルガー（Durga）を礼拝する９日間の祭礼（九夜祭）で断食を行う人が多い。年２回あるが重要なのは秋（９～10月）の祭りで、グジャラート州では連日ガルバ（Garba）が踊られる。

6） ヴィシュヌの化身クリシュナの誕生を祝う祭礼で、信徒は日中断食し、誕生時刻とされる真夜中に礼拝を行って断食を解く。

7）『ラーマーヤナ』の英雄ラーマの誕生を祝う祭礼である。ラーマは理想的王や夫として倫理的模範を体現する存在とされる。信徒は断食を行い、正午の誕生時刻に礼拝を捧げる。

の信者が前日または当日に断食する。特定食品のみを摂る制限食が広く行われ、北・西インドでは断食用食品が市場に流通する。イスラームのロザ（Roza）[8]は暦月単位の断食であり、日の出から日没までの完全断食を一か月続ける点で体系化されている。キリスト教でも四旬節（Lent）[9]に節食が行われる。祭日断食の特徴は、個人修行であると同時に共同体的帰属意識を強化する点にある。寺院参詣、夜間の礼拝、物語聴聞（Katha）などと結びつき、宗教的祝祭の高揚感の中で実践される。

以上の三類型を比較すると、週次断食は日常化された個人的信仰実践、月次断食は暦と宇宙観に基づく周期的浄化儀礼、祭日断食は共同体的宗教経験を伴う年中行事的実践と整理できる。ただし、実際には相互に重なり合い、個人の信仰、地域文化、社会階層、ジェンダー規範によって多様な変容を示す。断食は単なる食事制限ではなく、身体規律、道徳的自己形成、神との関係構築を担う重要な宗教的行為と捉えられる。

２．『インドの宗教』にみる断食

(1)　『インドの宗教』の概要

インドにおける断食に関する最も大規模な調査が、ピュー研究センター（Pew Research Center）[10]が2021年に公開した『インドの宗教』（Religion in India）調査（報告書と個票がともに公開されている。以下、PEW 調査と略記）である。この調査は、2019-20年にかけてインド全国の26州３連邦直轄領の29,999人を調査対象に実施された。調査目的は、インドの宗教に関わる社会経済政治文化信仰など広範にわたるテーマの実践状況や意識の実態把握にあり、断食（Fast）も調査項目のひとつに含まれた。ただし、断食に関する質問は、単純な行動質問（「宗教的理由で断食をしますか。はい／いいえ」）の一つのみであり、断食の頻度、機会、目的などの関連質問は一切行われていない。にもかかわらず、インドで『インドの宗教』が断食についても、もっとも大規模な実態調査として評価されているのは、宗教、地域、セクター（都市農村）、カースト、社会集団、性別などの変数と組み合わせ、社会人口学的特性別のクロス集計が可能なためである。しかも、個票が無料で公開されているのも、大きな利点となっている。

表２にみられるように、インド全体での断食実践者数の比率は78％と非常に高い水準に

８）　ロザはイスラーム世界で「断食」を意味し、特にラマダーン月に行われる終日断食を指す。ラマダーン月には、夜明け前から日没まで飲食や喫煙を慎み、礼拝・施し・コーラン朗読を行い神への意識を高める。日没後には「イフタール」と呼ばれる食事で断食を解き、家族や地域の人々と料理を分かち合う。

９）　復活祭前の約40日間にわたる悔悛と節制の期間で、インドのキリスト教徒も広く実践している。厳格な全面断食は限定的で、多くは肉食を控える、酒や嗜好品を断つ、食事量を減らすなどの形をとる。

10）　2004年に米国ワシントン D.C. に設立された非営利・非党派の調査研究機関で、大規模かつ国際比較可能な世論調査を実施し、実証的データを広く公開している。宗教分野、とくにインドを含む世界宗教調査で高い評価を得ている。

あった。約８割のインド人が断食を行ったことは、断食がインド人の生活、とりわけ食生活や宗教実践活動と密接に結びついていたことを如実に示している。

断食を含む食文化は地域の影響が大きいので、区域（Zone）に基づく地域差をみておこう。地域別のサンプル数にみられるように、地域間の人口差は大きいが、今はそれを捨象し、断食実践者数の比率のみ比較してみよう。その比率が高いのは、中央インド（85％）、東インド（81％）と西インド（80％）の３地域、低いのは北東インド（61％）、南インド（69％）、北インド（72％）の３地域であった。ちなみに、６地域のうち、菜食者の比率が比較的高いのは北インド、西インド、中央インドの３地域であり、断食の実践者数比率は、菜食非菜食の比率と直接関連しているわけではない。

以上を踏まえ、断食の実践活動が、社会的なアイデンティティとしての宗教や官製の社会区分である社会集団とどのように結びついているのかを、まずみておこう。

インドの宗教のなかで、ヒンドゥー教は全人口の77％、イスラーム教は14％ほどを占める上位２つの宗教集団をなし、ともにインド全域に分布している。これに対して、他の宗教は地域偏在型の分布を示している。キリスト教徒は南インドと北東インドに、シク教徒は北インドに、仏教徒とジャイナ教徒は西インドに主に分布している。地域偏在型の宗教は、断食を含む地域の食文化や食習慣の影響を大きく受けている。

宗教別では、断食を行うと回答した者の割合がもっとも高かったのはイスラーム教徒の85％であった。イスラーム教の三業五戒で重視されるラマダーンにおける断食の実践が広範に遵守されていることのあらわれである。また、イスラーム教徒の大半は非菜食であるが、菜食・非菜食に関わらず、インドでは断食が普及定着している。

菜食者の比率が極めて高いジャイナ教徒の断食実践者数の比率は83％である。パリューシャナなど独自の祝日に断食を実践する信徒が多い。それに次ぐのがヒンドゥー教徒（79％）であり、地域別には北東インドと南インドの比率が60％台で低く表れている。仏教徒のほとんどは、新仏教徒（Neo-Buddhist）と呼ばれる改宗者であり、カースト社会のなかで低位に置かれてきた集団である。菜食および断食の双方において、実践率は上位カーストを下回ってきた。シク教では、聖典『グル・グラント・サーヒブ』（Guru Granth Sahib）のなかに、空腹によって神に近づこうとする行為について否定的な見解が示されている。このため、「宗教的・儀礼的な目的での断食」は否定されており、推奨されていない。それでも、地域社会のなかで、断食を実践する信徒もいるが、28％ほどと、諸宗教のなかでもっとも低い比率となっている。

社会集団のなかでは、「一般枠」[11]の同比率は全国平均と同じ水準にある。「一般枠」に

11） インドの「General Category（一般／非指定枠）」は、SC（指定カースト）・ST（指定部族）・OBC（Other Backward Classes）のいずれにも属さない人々を指す。学術調査や行政資料をもとにしたまとめでは、2010年代時点で「SC＋ST＋OBC で人口の約75％前後」と見積もられることが多く、残りがおおよそ General Category とされている。India's General Category Population in 2025, https://indiadatamap.com/2025/09/06/indias-general-category-population-growth-to-2025/、（2026年１月７日アクセス）。

表２：宗教、社会集団別の断食実践者数比率の分布

区分	下部区分	地域						計（%）
		北東インド	北インド	中央インド	東インド	西インド	南インド	
宗教	ヒンドゥー教	63.8	82.5	84.6	79.9	81.1	68.4	78.7
	イスラーム教	64.9	80.8	88.4	88.2	90.9	80.7	84.9
	キリスト教	45.2	54.5	100.0	62.1	55.3	68.5	64.4
	シク教	100.0	27.8	0.0	n.a.	50.0	25.0	28.0
	仏教	56.3	100.0	72.7	50.0	59.1	70.0	60.4
	ジャイナ教	0.0	72.7	100.0	100.0	94.3	71.4	83.3
社会集団	一般枠	65.9	69.2	87.7	80.7	84.9	70.4	77.9
	指定カースト	63.6	63.8	78.9	77.0	71.5	66.8	72.1
	指定部族	49.3	84.0	87.3	69.3	77.8	66.1	74.1
	その他後進階級	68.9	82.4	87.2	88.3	81.8	69.6	81.9
	最後進階級	45.5	87.5	80.9	86.8	77.9	82.1	82.6
計（%）		61.4	72.3	85.1	80.6	79.9	69.3	77.5
計（サンプル数）		920	3817	7236	6641	4870	6515	29999

（出所）PEW 調査個票から筆者作成。

はヒンドゥー教徒のみならず、他の宗教の中上層が含まれている。

社会集団のなかで人口規模がもっとも大きい「その他後進諸階級」および「最後進諸階級」（Most Backward Classes）[12]の断食の実践者数比率がもっとも高く、中上位の所得層を多く含む「一般枠」（通常は、「その他」集団と表現されている）の同比率をも上回っている。「その他後進諸階級」および「最後進諸階級」のほうが「一般枠」より断食実践率が高いのは、「宗教的実践が社会階級の上昇とともに弱まる」というインド社会でよく見られるパターンと整合的である。また、「その他後進諸階級」にはヒンドゥー教徒のほかに、イスラーム教徒など断食実践率が高い集団が相対的に多く含まれていることも、「その他後進諸階級」全体の断食率を押し上げる一因になっていると解釈できる。

指定カーストと指定部族の断食実践者数比率は社会集団中でもっとも低い。指定カーストは歴史的にヒンドゥー社会内部で不可触差別、居住区の分離、寺院への立ち入り制限など最も過酷な差別を受けてきた層であり、そのこと自体が上位カーストの主導する宗教行事への距離と不信を生み出してきた。主要神の寺院には参拝できず、彼ら独自の祭壇を住区に設け信仰を繋いできた。指定部族の多くは山岳丘陵部に居住し、平地に厚く分布するカースト・ヒンドゥーと宗教や信仰の面でも距離が大きかった。社会経済的に「一般枠」や「その他後進諸階級」よりも貧困なうえに、歴史的にも差別や地理的な分離が宗教や信仰の形態に影響を与えてきた。

さらに、アンベードカル（Bhimrao Ramji Ambedkar, 1891-1956）の指導のもとでのマハール・カーストの仏教への集団改宗や、その他にキリスト教やイスラーム教へ改宗した指定カーストや指定部族の間でも、「カーストと結びついたヒンドゥー儀礼」を避け、別の礼拝形態に重心を移すことが多々見られた。その関連で、ヒンドゥー社会で信仰の証として強調されることの多い断食に消極的な対応する人々も見られた。このように、指定カーストや指定部族内には、形式上はヒンドゥー教や他宗教を名乗っていても、断食などの日常の宗教儀礼への参加を限定的にとどめる人々が相対的に多く含まれていた可能性がある。

次に、セクター、性別など他の区分と断食実践との関わりを確認しておこう。表３にみ

12）その他後進諸階級の中でも「特に後進性が強い集団」を指す行政・政治上の区分である。

表３：セクター、性、年齢階級、世帯所得月額、支持政党別の断食実践者数比率の分布

区分	下部区分	地域						計（%）
		北東インド	北インド	中央インド	東インド	西インド	南インド	
セクター	都市	63.6	75.9	86.3	79.6	78.4	72.0	77.4
	農村	60.9	70.0	84.7	80.9	81.2	67.3	77.5
性別	男性	54.3	65.2	79.1	68.8	73.3	62.2	69.8
	女性	68.8	79.9	91.4	92.4	86.8	76.0	85.3
年齢階級	18－25歳	64.5	71.1	86.6	77.1	73.0	67.4	75.9
	26－34歳	61.0	75.5	85.9	81.3	80.4	70.4	78.4
	35－44歳	61.0	74.2	86.0	81.4	84.3	72.8	79.5
	45－59歳	59.4	71.1	84.5	82.3	81.6	71.1	78.1
	60＋歳	61.5	67.7	80.3	81.8	81.7	62.2	74.9
世帯所得月額	Rs. 10,000以下	61.3	72.5	83.8	81.4	80.2	68.6	77.9
	Rs. 10,001以上	63.8	75.7	87.0	76.1	78.6	72.7	77.0
前回選挙の支持政党	インド人民党（BJP）	62.4	80.4	84.1	84.2	81.3	69.2	80.8
	インド国民会議派（INC）	55.2	68.8	90.4	77.6	81.5	71.1	75.2
	その他政党	63.8	56.0	79.4	79.7	79.6	71.8	74.7
計（%）		61.4	72.3	85.1	80.6	79.9	69.3	77.5
計（サンプル数）		920	3817	7236	6641	4870	6515	29999

（出所）PEW 調査個票から筆者作成。

られるように、セクター（農村と都市）間の同比率は、地域により若干の違いはあったが、全インドでほぼ同一水準であった。都市農村間には少なからぬ所得差がみられるが、「断食」はむしろ「食べない」行為なので、経済的コストが低く、貧富や都市・農村にかかわらず実践しやすい側面が調査結果に表れていると理解できる。

性別については、全インドで女性の同比率85%が男性を15ポイントほど上回っていた。他の区分については、これほど大きな比率の差はみられなかった。このため、同調査の報告書でも、人口の多数を占めるヒンドゥー教で女性の同比率87% が男性を大きく上回っていることが強調されていた（PEW 2021: 192）。本調査で得られたデータは、筆者がグジャラート州でのフィールドワークを通じて得た実感とは異なる側面を示しており、極めて興味深い知見を提示している。男性でも70%もの水準なのは、断食には個的な動機以外に、家族や共同体として参加する祝祭日などもあること、また、部分断食や断食食での対応など、多様な強度や負担の形態があることが男性の断食を容易化しているものとおもわれる。

年齢により人生での役割や目標が変化し、それとともに信仰のありかたも変化しうる。しかし、断食調査の結果は、どの年齢階級においても断食実践者数は75%以上の比率であり、年齢階級間の比率の差はほとんどないことを示している。これも、筆者にとっては、予期せぬ結果であった。とくに、10代から20代前半にかけての若年層においては、心身の発達期間であるにもかかわらず、食の規制につながる断食が他の年齢層と同じ程度に行われていた。これはより若年の時期から断食が慣習化しているからで、この点については次節で詳述する。

所得差と断食実践との関わりについても、セクター間との関わりと同様に、「断食」は「食べない」あるいは食を制限する行為なので、貧富の差が断食の実践に与える影響は僅少であることが確認できる。断食は、これまでの検討からわかるように、経済的要因よりも当該集団の宗教、カースト、地縁組織における社会関係など歴史的に形成されてきた要因により大きな影響を受けてきた。

最後に、断食と政治との関わりについて検討しておこう。PEW 調査には、「前回選挙

の支持政党」を問う質問項目があり、その回答と断食実践との関わりから、インド人民党の支持者の断食実践者数比率（81%）はインド国民会議派やその他政党の支持者の同比率よりも約５ポイント高かった。僅か５ポイント差であるが、ヒンドゥー・ナショナリズムが断食などの宗教行為とより共感しやすいことを示していると理解することもできよう。

３．グジャラート州における事例研究から

グジャラート州の若者（大学生や専門学校学生：第１次～第３次調査）を対象とした食文化・食習慣調査では、断食についての質問も行った。それらの調査のうち、今回は第１次調査と第２次調査の結果に依拠して、若者と断食との関わりを考察する。第１次調査は、2013年にグジャラート・ヴィディヤーピート（Gujarat Vidyapith）の100人の学生を対象に、第２次調査は、2019年にアーメダバード市の女子公立職業教育学校（Government Polytechnic for Girls, Ahmedabad）の72人の学生を対象に行った。

(1)　第１次調査：食文化と政治・社会運動との関わり

第１次調査の対象としたグジャラート・ヴィディヤーピートは、ガーンディー（Mohandas Karamchand Gandhi, 1869-1948）が1920年にアーメダバード市に設立した大学である。現在の学生の特徴は、農村部からの入学者と「後進階級」（指定部族、指定カースト、その他後進諸階級の総称）の比率が高いことにあり、農村部および後進階級の食習慣の動向を把握するために適した調査対象であった。なお、断食に関しては、調査対象100人中41人の学生が実践していると回答した。

表４にみられるように、報告された断食機会は、週次、月次（月の満ち欠け）、祭日（シヴァ、ラーマ、クリシュナなど個別の神の祭日のほかに、九夜祭など多数の神を対象に断食の行われる機会もある）、シュラーワン月（雨季期間の７月下旬から８月下旬頃で、シヴァ神に祈りを捧げ、月曜日ごとに断食を行う人が多いため「断食の月」とも呼ばれる）、随時（気が向いたときに行うという意味）であった。

もっとも頻度の高い断食機会は「随時」であった。これは、断食実践への敷居が低いこと、多様な断食機会に肩肘張らず対応していること、すなわち断食が食文化や宗教活動と密接に結びついていることを示している。「随時」は属性を問わず、主要な断食機会となっていた。

それに次ぐのが、シュラーワン月の断食であった。シュラーワン月の項目には、同月の月曜日にのみ断食する人々と、月をとおして断食する人々の双方を含めている。雨季は消化力が落ち、食物も腐敗しやすい。この期間には肉や魚、アルコールを避け、完全な菜食（サットヴァ食）を貫く人が非常に多い。グジャラート州のヒンドゥー教徒にとっては、シュラーワン月の断食とナーヴ・ラートリでの断食の二つが、複数日の断食を含むまとまった断食機会となっている。イスラーム教ではラマダーン、ジャイナ教徒ではパリューシャナがまとまった断食機会となっている。シュラーワン月の断食はどの属性についても、「随時」に次ぐ頻度となっている。

表４：断食機会と各種属性とのクロス表

区分	下部区分	断食機会						計(人)
		週次	月次	シュラーワン月の１か月	祭日	シュラーワン月の月曜日	随時	
宗教	ヒンドゥー教	1	1	4	4	3	20	33
	ジャイナ教	0	0	0	0	0	2	2
	キリスト教	2	0	1	0	0	0	3
	イスラーム教	0	0	1	1	0	1	3
	小計	3	1	6	5	3	23	41
性別	男	3	1	3	5	1	13	26
	女	0	0	3	0	2	10	15
	小計	3	1	6	5	3	23	41
社会集団	指定カースト	0	0	0	1	0	1	2
	指定部族	2	0	0	0	0	4	6
	その他後進諸階級	0	1	2	2	2	9	16
	その他集団	1	0	2	1	1	6	11
	他宗教	0	0	2	1	0	3	6
	小計	3	1	6	5	3	23	41
地方	半島部	0	0	1	1	1	5	8
	中央部	1	1	2	1	1	4	10
	北部	0	0	2	2	0	9	13
	南部	2	0	1	1	1	5	10
	小計	3	1	6	5	3	23	41
セクター	農村	2	0	5	3	1	12	23
	都市	1	1	1	2	2	11	18
	小計	3	1	6	5	3	23	41

（出所）筆者の第１次調査結果より作成（2013年）。

祭日に部分断食や断食食で過ごす人は多い。表での「祭日」の頻度は５人と低く表れているが、実際には「随時」を選択した回答者の多くが何らかの祭日に断食を行ったものと推測できる。グジャラート州では祭日食の大きな市場が形成されており、ファラール（Faral）と呼ばれる断食食も発達している。たとえば、ナーヴ・ラートリでは、多くの人が９日間、穀物や豆類、玉ねぎ、にんにくを避けるサットヴァ食のみを摂る断食を行い、ジャガイモ、サブダナ（タピオカ）、フルーツ、乳製品、そして岩塩を使った料理を食べる。クリシュナ神の誕生祭ジャンマーシュタミーでは深夜の誕生の瞬間まで一切の食事を絶つ人が多く、お祝い後にフルーツや専用の供え物（プラサード）を食べて断食を解く。マハー・シヴラートリでは、24時間の完全断食、あるいはフルーツと乳製品のみを摂る断食が行われる。信者は一晩中シヴァ神への祈りを捧げる。グジャラート州では断食食として、サブダナ・キチュリ（タピオカパールの炒め物）、ファラリ・ペティス（ジャガイモとナッツを使った揚げ物）、ラジギラ・プーリー（アマランサスの粉で作った揚げパン）などが愛好されている。

週次の断食の報告者は３人のみであった。いずれもシヴァ神を対象に月曜日に断食を行っていた。月次の報告者はさらに少なく１人のみであった。月次には「満月・新月の当日」に行うものと、その４日前に行う「エーカーダシー」の２つのパターンがあり、グジャラート州で重視されているのは後者である。

次に、断食機会別の平均断食日数の分布を検討してみよう。表５には、平均断食日数のほかに、断食機会ごとの総断食日数と回答者全員の総断食日数に占めるそれらの比率を表示した。全体の平均断食日数は23日であった。断食が習慣化していない日本で育った筆者からみると、年間で１か月弱の断食日数は、随分と多いようにおもえる。平均断食日数がもっとも大きかったのは週次断食で、52日間ほどであった。年間をとおして週１回の断食を継続した

勘定になる。次に平均断食日数が大きかったのは、シュラーワン月の30日間であった。６人がこの機会に断食を実践したと回答しており、シュラーワン月の月曜日のみ４回実践したとの回答者３人を上回っている。シュラーワン月がグジャラート州で「断食月」と呼ばれる所以である。祭日の28日も１か月ほどであり、シュラーワン月における平均断食日数と釣り合っている。祭日と回答した者の多くは、ナーヴ・ラートリなど比較的長期の断食を実践したことが推測できる。

表５：断食機会別平均断食日数の分布

断食機会	平均断食日数	回答者数（人）	計（断食日数）	計（断食日数比率）
週次	51.7	3	155	16.5%
エーカーダーシー	24.0	1	24	2.6%
シュラーワン月の４月曜日	4.0	3	12	1.3%
シュラーワン月の１か月	30.0	6	180	19.2%
祭日	28.3	4	113	12.0%
随時	19.7	23	454	48.4%
計	23.5	40	938	100.0%

（出所）筆者の第１次調査結果より作成（2013年）。

また、祭日との回答者のなかに、シュラーワン月に断食を実践した者が含まれている可能性も大いにある。特定の１日２日だけの祭日での断食をいくら積み重ねても、28日にはなかなか届かないからである。エーカーダシーは月２回なので、年間では24日間となっている。随時の平均断食日数は20日間ほどである。週次、月次、シュラーワン月での断食が仮に含まれていないとすれば、祭日や個別動機での断食を行ったことになる。やはり、ここでも断食が広く習慣化していることと、断食実践の敷居の低さを強く感じざるを得ない。

回答者の総断食実践日数に占める断食機会別の比率も興味深い。この比率がもっとも高かったのは、随時の48％であった。回答者数が過半数を超え、かつ平均断食日数も20日間と決して少なくなかったからである。次がシュラーワン月の19％、同月の月曜日４回分を加えると21％ほどになる。グジャラート州の断食におけるシュラーワン月の重要性が再確認できる。週次は17％、回答者数は少ないが平均断食日数が大きい結果である。祭日は12％と、実感よりは過少な比率である。断食機会については単一回答を求めたので、そのため、実際には祭日に断食をしているのにもかかわらず、他の選択肢を重視して回答したケースが少なからずあったように推測できる。エーカーダシーについては過少報告なのか、あるいは回答者の多数を占めた「その他後進諸階級」や「指定部族」の間で人気の薄い断食機会になっているのか、さらに精査が必要である。全体として、平均断食日数が1か月弱と比較的長期であること、「随時」の回答者数と断食総日数の多いこと、を確認できたのは本調査の収穫であった。

本調査では断食開始年齢についても情報を収集した。断食実践者40人中、断食開始年齢について回答したのは13人のみであったが、前節で論じた年齢階級と断食実践との関わりで若年者の断食開始年齢は重要なので、検討を行う。表６には開始年齢の散らばりを属性ごとに示したうえで、平均開始年齢も掲げた。

回答者の平均断食開始年齢は14.5歳であった。最小年齢は６歳、最大年齢は19歳であった。回答者の年齢層は18～20歳ほどだったので、20歳以上の断食開始年齢は報告されなかった。10歳前の６歳と８歳に断食を開始した回答者が２人いた。ともに、グジャラート北部出身であった。断食には完全断食（飲食禁止）のほかに部分断食や断食食など強度の異なる断食形態があり、多くの家庭では若年者の断食については、一食のみ減らす、穀物

表６：断食開始年齢と各種属性のクロス表

区分	下部区分	断食開始年齢（歳）							計（人）	平均開始年齢(歳)
		6	8	13	14	15	18	19		
宗教	ヒンドゥー教	1	1	1	0	3	2	1	9	14.1
	ジャイナ教	0	0	0	0	0	0	1	1	19.0
	キリスト教	0	0	0	1	0	0	0	1	14.0
	イスラーム教	0	0	0	1	1	0	0	2	14.5
	小計	1	1	1	2	4	2	2	13	14.5
性別	男	1	0	1	1	1	1	2	7	14.9
	女	0	1	0	1	3	1	0	6	14.2
	小計	1	1	1	2	4	2	2	13	14.5
社会集団	指定カースト	0	0	0	0	1	2	0	3	17.0
	その他後進諸階級	1	0	1	0	0	0	1	3	12.7
	「その他」集団	0	1	0	0	2	0	0	3	12.7
	「その他」宗教	0	0	0	2	1	0	1	4	15.5
	小計	1	1	1	2	4	2	2	13	14.5
出身地方	半島部	0	0	0	1	0	0	1	2	16.5
	中央部	0	0	1	1	2	1	0	5	15.0
	北部	1	1	0	0	0	0	0	2	7.0
	南部	0	0	0	0	2	1	1	4	16.8
	小計	1	1	1	2	4	2	2	13	14.5
セクター	農村	1	0	1	1	4	2	1	10	14.8
	都市	0	1	0	1	0	0	1	3	13.7
	小計	1	1	1	2	4	2	2	13	14.5

（出所）筆者の第１次調査結果より作成（2013年）。

のみ外す、断食食で対応させるなど一定の配慮がなされているものと推測できる。若年層にとっては、適切にコントロールされない断食は心身の成長に悪影響を与える可能性があると同時に、断食の実践は自我の形成や帰属する宗教、カースト、家族への帰属意識を醸成する儀式や実践として重要な意味をもっており、両者の兼ね合いが重要になる。

本調査で確認できた平均断食開始年齢は、前節で検討した断食実践者数比率と年齢階級との関わりの議論を補強するものである。前節での懸案は、10代を含む18－25歳の年齢階級の断食実践者数比率がなぜ他の年齢階級と同様に高い比率を持ちえたかにあった。今回の調査により、平均断食開始年齢は14歳台であること、そのため、18歳時点では多くの人がすでに断食を習慣化していること、が確認できた。また、調査対象の18－20歳の断食実践者は平均23日間もの断食を実践していることも明らかになった。

(2)　女子専門学校調査：「断食」の機会・目的・日数分布

女子公立職業教育学校の学生は、グジャラート州の最大商工業都市であるアーメダバード市で生まれ育った学生が多数を占めた。学生は全員が女子であるため、72人の都市部の女性を対象とした食習慣調査となった。さらに、調査地域はジャイナ教徒を中心とするバニヤー（商業カースト）の食文化の影響の強い地域であり、調査結果にもその影響が確認できた。この調査では食習慣の動向を家庭食、外食、中食などの食事形態の変化を中心に跡付け、断食についても、断食機会、断食目的、断食日数の情報を収集した。

この調査では断食機会について、詳細な情報を収集した。その結果を表７に掲げる。断食機会は、(1)月次断食および週次・祭日以外での特定神を対象とした断食、(2)祭日での断食、(3)週次断食、(4)その他の断食、の４つに区分した。表では、全断食機会数に占める個別断食機会数の比率を、世帯所得階級の属性とクロスさせ、表示してある。

まず、表中の個別の断食機会でまだ説明していない項目に簡単に触れておこう。「アギ

表７：世帯所得階級別の断食機会数比率の分布

断食機会	世帯所得階級 上位階級	世帯所得階級 下位階級	計（%）	断食機会	世帯所得階級 上位階級	世帯所得階級 下位階級	計（%）	断食機会	世帯所得階級 上位階級	世帯所得階級 下位階級	計（%）
（1）月次等				（2）祭日				（3）週次			
アギパラス	2.6	0.0	1.6	ホーリー	2.6	0.0	1.6	月曜日	2.6	12.0	6.3
アギヤラス	5.1	0.0	3.1	ジャンマーシュタミー	12.8	12.0	12.5	火曜日	2.6	0.0	1.6
邪視除け	2.6	0.0	1.6	ラーム・ナワミー	5.2	0.0	3.2	木曜日	7.7	0.0	4.7
エーカーダシー	2.6	0.0	1.6	ロザ：ラマダーン	0.0	4.0	1.6	金曜日	2.6	0.0	1.6
シュラーワン月	5.1	4.0	4.7	シートラー・サタム	0.0	4.0	1.6	週次一般	0.0	4.0	1.6
ガウリ・ヴラト	12.8	12.0	12.5	シヴラートリ	17.9	24.0	20.3	小計	15.4	16.0	15.6
ヴラト	5.1	8.0	6.3	祭日一般	10.3	12.0	10.9	（4）その他			
小計	35.9	24.0	31.3	小計	48.7	56.0	51.6	自発的な断食	0.0	4.0	1.6
								計（%）	100.0	100.0	100.0
								計（機会数）	39	25	64

（出所）筆者の第２次調査結果より作成（2019年）。

パラス」（Agiparas）は、特定の日に行う断食・精進日の俗称である。語源はサンスクリットの「Agni」（火の神）に由来する。火の神を鎮め、家庭の安寧を祈る意味合いが込められている。「アギヤラス」（Agiyaras）は、「エーカーダシー」に相当する。ヴィシュヌ神への信仰を深める断食では、穀物を一切とらず、果物・ミルク・サブダナ（タピオカ）など軽い食事で過ごす人が多い。「邪視除け」（Dursti mate）は日常生活に密着した土着的な信仰であり、特定の曜日に軽い断食を行い、家庭の守護女神に祈る。「ガウリ・ヴラト」（Gauri Vrat）はグジャラートでは女神パールヴァティーに捧げる断食行である。シュラーワン月に数日間続けて行われ、未婚女性は良き夫との縁を、既婚女性は夫の長寿と家庭の安泰を祈る。「シートラー・サタム」（Shitla Satam）は主にグジャラート州で行われる女神シートラー（疱瘡や熱病を司る）の祭りで、多くの家庭で、とくに女性が子どもの健康と家族の無病息災を祈り断食を行う。「スヴェルチャイ」（Sverchay）は、「自発的な断食」「本人の決意で行う誓願」を指す。個人が健康・精神修養・願掛けなどの理由で任意に行う断食を意味する。実践内容は人それぞれで、完全断食から一食抜き、特定の嗜好品だけを止めるなど多様である。

以上を踏まえて、断食機会の分布を検討してみよう。

調査対象者は全員で72人、世帯所得階級は上位36人、下位36人の構成であった。このうち、断食を実践したのは上位58.3%（21人）、下位38.9%（14人）と断食実践者数比率には大きな違いがあった。前節で検討したPEW調査では、世帯所得は断食実践者数比率に違いをもたらさなかったが、今回は都市に在住する同じヒンドゥー教徒内部に限定された世帯所得差だったので、事情が異なった。ヒンドゥー教徒内部ではバラモンを含む上位カーストが世帯所得の上位階級を占めていた。彼らは宗教儀礼をより重視する傾向にあり、そのため、上位階級の断食実践者数がより高く表れたものと解釈できる。世帯所得の階級差は、断食機会別の比率の構成にも表れていた。比率構成の一番大きな違いは、上位階級の(1)月次断食等の項目の比率が大きいことにあった。この項目における断食はいずれも強度が比較的強いうえに断食日数自体も長めであり、宗教儀礼に対するより深いコミットメントが必要とされる。上位階級でこの項目の比率が高かったのは、彼らの高い断食実践者数比率とも整合していた。上位階級には「アギパラス」「エーカーダシー」を含む多様な断食機会がみられた。た

だし同時に、両階級ともに、「ガウリ・ヴラト」の12％もの高い比率にみられるように、グジャラートでは女神パールヴァティーが熱烈に信仰され重要な断食の対象神になっていることが確認できる。パールヴァティーは未婚の女性に良縁をもたらすとされる女神で、調査対象の女子学生にとってもっとも身近で頼りがいのある神であった。「シュラーワン月」は「ガウリ・ヴラト」に次ぐ高い比率（５％）を示した。そもそも両者は切り離しがたく、「ガウリ・ヴラト」が「シュラーワン月」に行われる関係にあるために、両者を統合して「シュラーワン月」と括ることもできたが、回答者の個別の回答断食名を尊重して分けて表示した。「シュラーワン月」の内容については、先に触れたので、繰り返さない。

祭日における断食は、両階級ともに、もっとも主要な断食機会になっていた。ちなみに、第１次 GV 調査では断食総日数に占める祭日断食の比率は30％ほどに過ぎなかったが、それは断食機会について単一回答を設定していたからで、今回の調査結果のほうが祭日断食の実態により近いと考えられる。主要な祭日断食は両階級とも共通しており、もっとも断食機会数比率が高かったのは「シヴ・ラートリ」で20％前後の高率であった。それに次ぐのが「ジャンマーシュタミー」の12％であった。このように、シヴァ神とクリシュナ神がグジャラートではもっとも熱烈に崇拝され、断食の対象神とされていた。この２神に続くのが、ラーマ神で「ラーム・ナワミー」には信者は断食し、叙事詩『ラーマーヤナ』の朗読やラーマ神殿への参拝を行う。ラーマ神は全国で信仰されている神ではあるが、断食の対象神としての重要性はグジャラートでは高くなかった。イスラーム教徒１人から「ロザ」で断食を実践したとの報告があった。また、「祭日」との一般的な回答は10％ほどを占めたが、これらの回答者の多くが、上記した主要な男神や女神の祭日に断食を行ったものと推測できる。

週次断食の比率は両階級ともに15％ほどであったが、曜日ごとの内訳は大きく異なっていた。下位階級では月曜日のみが報告された。月曜日はシヴァ神とパールヴァティー女神が守護神である。曜日ごとの守護神については尋ねなかったが、「ガウリ・ヴラト」への高い参加率を考慮に入れると、月曜日にはパールヴァティー女神を守護神とする断食が多かったのではないかと推測できる。上位階級の週次断食は４つの曜日に分散していた。もっとも比率が高かったのは木曜日であった。守護神はヴィシュヌ神とブリハスパティ神（グルとも呼ばれる）で、ともにヴィシュヌ系の神である。ブリハスパティ神は木星を司る神として、最も慈悲深く、幸運、富、教育、子供、そして精神的な成長を司る「吉星」として知られている。女子学生にとっても、頼りになる守護神である。なお、グジャラート州はヴァイシュナヴァ派の勢力の強い地域で、彼らは地域社会の中上層を占め、商工業で主導的な立場にある。残りは、月曜日、火曜日、金曜日であった。火曜日は、ハヌマーン神とドゥルガー神が守護神で、健康、病気除け、厄除けが祈願されることが多い。金曜日の守護神は、ラクシュミーとサントーシュ・マーターでいずれも女神であり、財運向上、幸福、家庭円満などが一般的な祈願の内容となっている。週次断食は長年継続されることも多く、年間の断食日はこれだけで50日以上となる。実際に週次断食を実践する人の比率は、祭日断食への参加者を大きく下回っているが、地域社会における総断食日のなかで、無視できない比重を占めていることに留意する必要がある。

最後に、断食の目的と世帯所得階級、年間断食日数と目的との関わりを表８で検討する。調査対象の72人中、年間の断食日数については31人が回答したが、さらに断食の目的まで回答したのは17人に過ぎなかった。このため、サンプル数はきわめて小さいが、類似の調査はほぼみられない（PEW 調査でも断食日数は調査されていない）ので、検討する価値はある。サンプルの17人中、世帯所得の上位階級は９人、下位階級は８人であった。全体の断食目的のなかで頻度が高かったのは、「宗教」（７人）と「伝統」（３人）の二つで、他の目的の回答者数は１人ずつであった。「宗教」「伝統」の回答はともに、所属する宗教、カースト、家族などの共同体のなかで自己のアイデンティティを確立するとともに共同性を確認する意味合いを持つ。月次、週次、そして祭日の断食は基本的に「宗教」「伝統」に基づくものであり、その仕組みを肯定し継承しようとする場合には、きわめて自然な断食目的となる。世帯所得の両階級ともに、「宗教」「伝統」は重要な断食目的であったが、もともとサンプル数が小さいこともあり、それ以外の目的では回答が分かれた。上位階級では、「健康」「心の解放」「心の平安」が、下位階級では「家族一緒」「喜び」「私的理由」「必要」などが断食目的として回答された。

表８：　断食目的と世帯所得階級、年間断食日数のクロス表

断食目的	世帯所得階級		計（人）	年間断食日数			計（人）
	上位階級	下位階級		10日以内	10－30日以内	30日以上	
家族一緒	0	1	1	0	0	1	1
喜び	0	1	1	0	1	0	1
健康	1	0	1	0	1	0	1
私的理由	0	1	1	0	0	1	1
宗教	4	3	7	4	2	1	7
心の解放	1	0	1	0	1	0	1
心の平安	1	0	1	0	1	0	1
伝統	2	1	3	2	0	1	3
必要	0	1	1	0	1	0	1
回答なし	27	28	55	8	3	3	55
計	36	36	72	14	10	7	72

（出所）筆者の第２次調査結果より作成（2019年）。

年間の断食日数は、今回の調査では、10日以内の短期が14人ともっとも多く、それに10－30日以内の中期が10人、30日以上の長期が７人と続いた。興味深いことに、短期の断食目的は「宗教」「伝統」にのみ占められていたことである。年間10日以内の断食で一般的に想定できるのは、祭日に関連した断食を何回か実践する場合である。確かに、祭日は宗教と伝統の交差する機会となっている。もちろん、「宗教」「伝統」が断食目的で、30日以上の長期に断食を実践した回答者もいた。長期の場合は、週次断食やシュラーワン月の月次断食を行った場合が想定される。長期には「家族一緒」「私的理由」など下位階級の実践例も含まれ、所得階級による違いはみられなかった。

おわりに

本稿は、断食をインド食文化の根幹をなす慣習として位置づけ、全国規模の PEW 調査個票分析と、グジャラート州における若者調査の結果を接合することで、その位相と実態を多面的に明らかにした。

第１に確認できたのは、断食が単なる食事制限ではなく、神への献身、精神的浄化、自己規律の形成を目的とする宗教的実践であり、身体を通じて信仰と道徳的主体を構築する行為であることである。週次・月次・祭日という三類型は、それぞれ日常化された宗教的実践、周期的浄化、祝祭を通しての共同性の確認と強化の脈絡で、相互に重なり合いなが

ら実践されていた。

第２に、PEW 調査の分析から、断食はインド社会に極めて広範に浸透しており、全国平均で約８割が実践経験を有することが示された。宗教別ではイスラーム教徒、ジャイナ教徒、ヒンドゥー教徒で高率を示し、シク教徒で低いなど教義的差異が反映される一方、都市農村差や所得差は限定的であった。むしろ社会集団や歴史的経験が影響し、その他後進諸階級や最後進諸階級で高率、指定カースト・指定部族で相対的に低率という差異がみられた。これは宗教実践と社会的地位、差別経験、改宗運動などの歴史的文脈と結びついて理解されるべきである。また女性の実践率が男性を上回ることは、断食が家族の福祉や夫の長寿祈願と結びついた女性の宗教的役割と深く関係していることを示唆する。

第３に、グジャラートの事例研究は、断食が若年期から内面化されている実態を明らかにした。平均開始年齢は14.5歳であり、18〜20歳時点で既に年間平均23日もの断食を行っていた。とりわけ「随時」やシュラーワン月、主要祭日における断食が重要であり、断食食の発達など市場経済とも連動していた。都市女子学生調査では、世帯所得の上位階級で実践率が高く、月次や週次の断食へのコミットメントが目立ったが、両階級に共通して祭日断食が中心的役割を果たしていた。目的面では「宗教」「伝統」が中心である一方、健康、平安、家族との連帯など多元的動機も確認された。

以上の検討から、断食は、宗教的世界観、社会階層、ジェンダー規範、地域文化、さらには政治的潮流とも交差しながら再生産される実践であることが確認できた。断食は「食べない」行為でありながら、何をどのように食べないかをめぐる規範と信仰を通じて、個人の自己形成と共同体の結束を支えてきた。インドの食文化を理解するうえで、断食は周縁的現象ではなく、その構造と変容を映し出す重要な指標であることを強調しておきたい。

参考文献

篠田隆 2021「インド・グジャラート州における都市若者の内食状況：アーメダバード市女子公立職業教育学校学生の事例研究」『東洋研究』第220号、大東文化大学東洋研究所、29–59頁。

篠田隆 2022「インド・グジャラート州における外食と中食：グジャラート・ヴィディヤーピート学生の事例研究」『大東文化大学紀要（社会科学）』第60号、275–293頁。

篠田隆 2023「インド・グジャラート州における家庭食の変容：アーメダバード市の都市中産階級世帯の事例研究」『東洋研究』第228号、大東文化大学東洋研究所、133–171頁。

篠田隆 2024「インド国内移住者の食文化にみる伝統と変容：西インドに移住した北、南、東インドからの移民の事例を中心に」『大東文化大学紀要（社会科学）』第62号、305–324頁。

Pew Research Center 2021 *Religion in India: Tolerance and Segregation*, https://www. pewresearch. org/wp-content/uploads/sites/20/2021/06/PF_06.29.21_India.full_report.pdf（2024年６月５日アクセス）。

Shinoda, Takashi 2017 ”Food and Identity among the Students of Gujarat Vidyapith”, in Takashi Shinoda, Takako Inoue and Toshihiko Suda（eds.）*Social Transformation and Cultural Change in South Asia,* Daito Bunka University, pp. 3-45.