

2025年 7月 カレンダー記念日 説明表

い〜とカレンダーは様々な記念日をきっかけに、食や健康に対して関心を持って頂き、
自分自身の健康管理や生活習慣改善に役立ててもらうことを目的としています。

日付	記念日	説明
2	アマニの日	アマニを使った料理を食べて、健康管理に取り組むきっかけの日としてもらうことを目的として制定されました。日付は一年のほぼ真ん中で雑節の「半夏生」の頃にあたり、夏の健康管理にもふさわしい日であることから7月2日を記念日としています。
3	塩と暮らしの日	「塩と暮らしを結ぶ運動」（くらしお）を多くの人に知ってもらうことを目的として制定されました。日付は塩の原材料である海水が作り出す波から「な（7）み（3）」の語呂合わせで7月3日としたものです。
5	穴子の日	7と5で穴子（あなご）の「な（7）ご（5）」の語呂合わせから由来されます。
6	ナンの日	7と6を「ナン」と読む語呂合わせから由来されます。
7	七夕	織姫と彦星が天の川を渡って年に一度だけ会うことができたという中国の伝説に登場するのが7月7日。それが日本の七夕信仰と結びついて、年中行事の七夕へと発展したといわれています。
8	スッカリ美腸の日	「美腸」には1年を通じて継続した活動が必要であることと、腸の形状から数字の「8」がイメージできることから毎月8日を記念日としました。
10	パンケーキの日	パンケーキを食べる時に使うフォークを1に、丸いパンケーキを0に見立てたことから毎月10日としました。
11	血管内皮の日	記念日を通して多くの人に血管内皮機能に関心を持ってもらい、健康な血管を維持してもらうことを目的として制定されました。日付は7と11で「な（7）い（1）ひ（1）」と読む語呂合わせから由来されます。
12	人間ドックの日	1954年7月12日に国立東京第一病院（現、国立国際医療研究センター病院）で初めての「人間ドック」が行われたことから由来されます。
14	内臓脂肪の日	「内臓脂肪」の頭文字「な（7）い（1）し（4）」と読む語呂合わせから由来されます。
16	からしの日	日本からし協同組合の前身である全国芥子粉工業協同組合が設立された1957年7月16日から由来されます。
17	理学療法の日	1966年7月17日に有資格理学療法士110名により、日本理学療法士協会が設立されたことから公益社団法人日本理学療法士協会が制定しました。
19	食育の日	「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。
22	天ぷらの日	夏の暑さにバテないために、大暑の日に天ぷらを食べて元気に過ごそうと制定されました。土用の丑の日、8月29日の焼肉とともに夏バテ防止三大食べ物記念日となっています。
24	セルフ メディケーション の日	「セルフメディケーション」とは日常生活でおこる体の不調やケガの中で自分で判断できる程度の軽い症状を自らOTC医薬品を使って手当てすることで、この取り組みは1日24時間、1週間では毎日の7日間行うので、その数字から7月24日を記念日としました。
25	うま味調味料の日	池田博士が「グルタミン酸塩を主成分とする調味料製造法」で特許を取得した1908年7月25日にちなんで、日本うま味調味料協会が制定しました。
26	ブルーンの日	2を「ブ」6を「ルーン」と読む語呂合わせから毎月26日としました。
30	梅干しの日	この頃になると土用干しの梅干しが終り、新物の梅干しが食べられることから制定されました。また、梅干しは健康に良いため、古くから「難が去る」といわれることから、7と30で「ナンガサル」の語呂合わせからも由来されます。
31	菜の日	31を野菜の「菜（さい）」と読む語呂合わせから毎月31日としました。