

2025年 9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
1	大腸がん検診の日	記念日を通じて大腸がん検診についての理解を深め、検診を受診してもらうことを目的とし、日本対がん協会が提唱する「がん征圧月間」が9月であり、その初日である9月1日を記念日としました。
3	クエン酸の日	夏バテで疲れが出やすくなる時期と、9と3で「クエン酸」の語呂合わせから由来されます。
4	串の日	9と4で「串（くし）」と読む語呂合わせから由来されます。
6	黒豆の日	9と6で「黒」の語呂合わせから由来されます。
8	休養の日	9と8で「休（9）養（8）」と読む語呂合わせから由来されます。
9	食べ物を大事にする日	食べものを捨てることなく食べることが健康にも通じることから、健康長寿を祝う重陽の節句にあたる9月9日を記念日としました。
10	糖化の日	糖化（とうか）の語呂合わせから毎月10日としました。
11	たんぱく質の日	体をつくっているたんぱく質は合計20種類のアミノ酸から構成されており、その中で体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸と呼び、それ以外の11種類を非必須アミノ酸と呼んでいることから、9と11で9月11日を記念日としました。
13	一汁三菜の日	13が「一汁三菜」の読み方に似ていることから毎月13日としました。
15	海老の日	海老を「敬老の日」に食べて、日本を支えてこられた高齢者の方々に感謝と敬意を表し、未永い健康と長寿をお祝いする日にと制定されました。
16	保湿クリームの日	9と16で「9（ク）リー（1）6（ム）」と読む語呂合わせから由来されます。
17	イタリア料理の日	イタリア語で「料理」を意味する「クチーナ」（CUCINA）を917と読む語呂合わせから由来されます。
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。
20	発芽野菜の日	毎月20日（はつか）を「発芽（ハツガ）」と読む語呂合わせから毎月20日としました。
22	禁煙の日	2を白鳥（スワン=吸わん）に見立てて、毎月22日をスワンスワン=吸わん吸わんの「禁煙の日」という語呂合わせから由来されます。
23	美味しい小麦の日	小麦粉の用途として代表的な「パン」が日本に伝わったのが1543年9月23日の「鉄砲伝来」という説から制定されました。
26	プルーンの日	2を「プ」6を「ルーン」と読む語呂合わせから毎月26日としました。
29	かぜ備えの日	防災の日に災害への備えを見直すように「かぜ備えの日」をきっかけに、家族で「かぜ備え」について考え行動してもらうことを目的とし、かぜは急に訪れることから「急（9）に（2）来る（9）」の語呂合わせで9月29日を記念日としました。