

2025年 12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	防災用品点検の日	関東大震災の起きた9月1日をはじめとして、季節の変わり目となる年4回（3月1日・6月1日・9月1日・12月1日）の日に防災用品の点検を行い災害に備えようと制定されました。
2	ビフィズス菌の日	フランスの小児科医のアンリ・ティシェ氏がパリの生物学会でビフィズス菌の発見を発表した日（1899年12月2日）から由来されます。
6	メロンの日	6という数字がメロンの形に似ていることから毎月6日としました。
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	胃腸の日	12と11で「胃にいい」と読む語呂合わせから由来されます。
12	明太子の日	日本で初めて「明太子」という名称が新聞（関門日日新聞）に登場した1914年12月12日に由来されます。
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。
16	トロの日	16を「トロ」と読む語呂合わせから毎月16日としました。
17	減塩の日	日本高血圧学会が制定した「高血圧の日」の5月17日から、一年を通じて減塩を進めることを目指して毎月17日としました。
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。
20	発芽野菜の日	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	冬至	二十四節気のひとつです。一年で最も日が短くなり、夜がいちばん長いこの日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。
23	乳酸菌の日	2と3で「乳酸」と読む語呂合わせから、スーパーマーケットなどの店頭での販売促進を通年で行うため毎月23日としました。
25	クリスマス	キリストの降誕の日とされます。紀元400年頃から行われるようになったといわれ、クリスマスツリーを囲み、プレゼントの交換などをして喜びを分かち合います。日本のクリスマス行事の始まりは1522年12月に山口県で行われたといわれています。
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	福の日	2と9で幸福な気持ちの福を「ふ（2）く（9）」と読む語呂合わせから毎月29日としました。
30	EPAの日	肉中心の生活を送る現代人に肉（29）を食べた次の日（30）には魚を食べ、EPAを摂取してバランスよい食生活を一年中送って欲しいという思いを込めて毎月30日としました。
31	大晦日	1月から11月までの月末は晦日といいますが、12月だけは大晦日といえます。