

2026年 4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おうことを目的としています。

日付	記念日	説明
3	葉酸の日	葉酸の認知度を高め、妊婦や女性にその摂取を呼びかけようと制定されました。日付は4と3で「葉酸（ようさん）」と読む語呂合わせから由来されます。
4	歯周病予防デー	4と4で「歯（4=シ）周病」「予（4=ヨ）防」の2つの4（シ・ヨ）の語呂合わせから由来されます。
7	おなかと腸活の日	よいおなかを目指して健康になってもらいたいとの願いが込められています。日付は407で「よい（4）おなか（07）」と読む語呂合わせから由来されます。
8	ホヤの日	ゴツゴツしたボディに2つの角を持ち、鮮やかなオレンジ色をした海洋生物「ホヤ」が多く出回る4月で、4と8で「ホ=フォー（4）ヤ（8）」の語呂合わせから由来されます。
9	子宮頸がんを予防する日	子宮頸がんは前がん状態で発見すればがんになる前に治すことができ、予防ができることを広く知ってもらうことを目的とし、4と9で「子宮（しきゅう）」と読む語呂合わせから由来されます。
10	よいトマトの日	トマトの味の旬は「春」、収穫量の旬は「夏」ともいわれていることから、新生活、新学期がスタートする春に美味しいトマトをたくさん食べて健康的な生活を送ってもらうことを目的とし、4と10で「よい（4）トマト（10）」の語呂合わせから由来されます。
12	育児の日	「育（いく=1）児（じ=2）」と読む語呂合わせから毎月12日としました。社会全体で子育てについて考え、地域が一体になって子育てしやすい環境づくりに取り組むきっかけの日にとの思いが込められています。
15	よいコラーゲンの日	4と15で「良（よ）い（1）コ（5）ラーゲン」と読む語呂合わせから由来されます。
17	なすび記念日	冬春なすの最盛期であり、4と17を「よいなす」と読む語呂合わせから由来されます。
18	よいお肌の日	4と18で「よいお肌」の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	シチューライスの日	「5（ごはん）×（かける）4（シチュー）=20」と読む語呂合わせから毎月20日としました。
22	肩コリを労わる日	「しんどい（4）コリつらい（2）つらい（2）」と読む語呂合わせから由来されます。
23	シジミの日	4と23で「シジミ」と読む語呂合わせから由来されます。
26	わらびもちの日	ワラビの旬が始まるのが4月で、「わらびもち」の特徴の「ぷるぷる」感から「ぷ（2）る（6）」の語呂合わせから由来されます。
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。