

# 2026年 5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
1	もったいないフルーツの日	厳格な規格に沿わなかったり、熟しすぎたり、傷ついてしまった「もったいないフルーツ」を1つでも多く救出する、1個も無駄にしないとの思いから毎月1日を記念日としました。
2	カルシウムの日	丈夫な骨をつくるために欠かせない「カルシウム」を摂ることの大切さを多くの人に知ってもらうことを目的とし、5と2で「骨＝コ（5）ツ（2）」と読む語呂合わせから由来されます。
4	しらすの日	5月は全国的にしらす漁が全盛となる旬の時期で、しらすの「し」を4と見立てて5月4日を記念日としました。
5	熱中症対策の日	熱中症を防ぐには、こまめな水分補給が大切であることを多くの人に知らせることを目的とし、暦の上で夏が始まる「立夏」を記念日としました。
6	ふりかけの日	大正時代、熊本県の薬剤師・吉丸末吉氏が当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてご飯にかけて食べることを考案しました。日付は、末吉氏の誕生日が1887年（明治20年）5月6日であることから由来されます。
8	世界赤十字デー	赤十字の創始者、スイスのアンリ・デュナンの誕生日から由来されます。
9	口腔ケアの日	5と9で「口＝こう（5）腔＝くう（9）」の語呂合わせから由来されます。
12	看護の日	多くの人に看護についての理解を深めてもらうことを目的に「看護の日制定を願う会」が1991年（平成3年）に制定されました。日付はナイチンゲールの誕生日から由来されます。
15	ヨーグルトの日	ロシアの微生物学者で、1908年に食菌の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞したイリア・メチニコフ博士の誕生日（1845年5月15日）から由来されます。
17	高血圧の日	特定非営利活動法人の日本高血圧学会と日本高血圧協会が、高血圧の予防などの啓蒙活動を目的とし、世界高血圧連盟が定めた「世界高血圧デー」に準じて制定されました。
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	こんにやく麺の日	生麺風のこんにやく麺の製品が誕生した2013年5月20日にちなんで制定されました。
21	ニキビの日	5と21で「いつも（5）ニキビは（2）皮膚科へ（1）」と読む語呂合わせから由来されます。
23	骨密度ケアの日	5と23を「こ（5）つ（2）み（3）つど＝骨密度」と読む語呂合わせから由来されます。
27	小松菜の日	5と27で「小松菜」と読む語呂合わせから由来されます。
28	骨盤の日	5と28を「骨（52）盤（8）」と読む語呂合わせから由来されます。
29	シリアルの日	5と29で、シリアルの代表であるコーンフレーク（529）にちなみ、朝食にシリアルを取り入れることで幸福（529）な一日を過ごしてもらいたいとの願いを込めた語呂合わせから由来されます。