

2026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おうことを目的としています。

日付	記念日	説明
1	内科の日	7月1日を「な(7)い(1)科」と読む語呂合わせから由来されます。一人ひとりが自身の健康を考え、その意識を高めるきっかけの日とするのを目的として制定されました。
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。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	チキン南蛮の日	7と8で「チキン南(なん=7)蛮(ばん=8)」と読む語呂合わせから由来されます。
9	おなかキレイの日	7月9日を0709として「おなか(07)」、「キ(9)レイ(0)」と読む語呂合わせから由来されます。
10	ブラックジンジャーの日	機能性表示食品向け素材としてのブラックジンジャーをより多くの人に知ってもらうことを目的として策定されました。日付は正式に食品として使用することが許可された2013年7月10日に由来されます。
12	人間ドッグの日	1954年7月12日に国立東京第一病院で初めての人間ドッグが行われたことから由来されます。
14	ゼラチンの日	ヨーロッパで生まれ、様々な用途で使われるゼラチンの特性を広く認識してもらう事を目的に制定されました。日付はゼラチンがフランス菓子と料理に良く使われることから、フランス革命の日となっています。
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。
20	マドレーヌの日	「海の日」に貝の形をしたマドレーヌを食べて、笑顔になってもらいたいとの願いが込められています。
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す。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わり、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。