2026年 11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	もったいない フルーツの日	おいしく食べられるのに、さまざまな理由で捨てられてしまう「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。
4	かき揚げの日	かき揚げはうどんやそばなどの麺類に乗せて食べられることが多いことから、カレンダーで「めんの日」の11月11日の上の同じ曜日となる11月4日としました。
6	いいもち麦の日	11と6で「いい（11）麦（6）」と読む語呂合わせから由来されます。
7	感染症に備える日	免疫機能を正常に働かせ、その状態を維持する「免疫ケア」を啓発することが目的です。冬の始まりを意味し、寒暖差が激しく空気が乾燥して感染症が流行しはじめる時期の「立冬」を記念日としました。
8	歯ブラシ交換デー	毎月歯ブラシを交換する習慣を広めていくことを目的とし、歯ブラシの歯（ハ＝8）から毎月8日に制定されました。
10	糖化の日	老化の原因物質である「AGE（終末糖化産物）」は、年齢とともに体内に蓄積され、皮膚の老化や認知症、血管障害などを引き起こすといわれています。糖化（とうか）の語呂合わせから毎月10日に制定されました。
11	めんの日	細く長いめんのイメージと、11を「いい」と読む語呂合わせから11月11日を記念日としました。
14	アンチ エイジングの日	11と14で「いいとし（良い歳）」と読む語呂合わせから由来されます。
15	のど飴の日	11月中旬より最低気温が一桁になり、のど飴の需要期になることや、11と15で「いいひと声」と読む語呂合わせなどから由来されます。
17	いなりの日	17をいなりの「い～な」と読む語呂合わせから毎月17日に制定されました。
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	いいかんぶつの日	干物の「干」の字が「十」と「一」で成り立ち、乾物の「乾」の字は「十」「日」「十」「乞」から成り立っていることから、これらを組み合わせ「11月20日にかんぶつを乞う」と読む語呂合わせから由来されます。
22	禁煙の日	タバコの害や禁煙の重要性に関する知識の普及と、受動喫煙の防止を含む社会的な禁煙の推進を図ることが目的とし、数字の2を白鳥（スワン＝吸わん）に見立て、毎月22日を「スワンスワン＝吸わん吸わん」の語呂合わせから由来されます。
24	和食の日	和食文化の保護・継承の大切さを考える日とするのを目的とし、11と24で「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせから由来されます。
25	いいえがおの日	11と25で「いい（11）笑顔＝にっこり（25）」の語呂合わせから由来されます。
26	鉄分の日	「いい鉄分」の「いい」から11月、鉄の元素番号が26であることから由来されます。
30	EPAの日	肉中心の生活を送る現代人に肉（29）を食べた翌日（30）には魚を食べ、EPAを摂取してバランスよい食生活を送って欲しいという思いを込めて毎月30日を記念日としました。

中北薬品株式会社　管理栄養部