

持ち物リスト 食品編

重要度	持ち物	コメント	備考
○	ドリップコーヒー (+砂糖、ミルク)	ホテル滞在時間が長く、お気に入りのコーヒーを飲んでゆっくり寛ぎたい方は、持って行くと便利です。アメリカなどでは、ロビーにコーヒーマシンがあり、いつでも無料で飲めるホテルもあります。が・・・味が口に合わない場合もあります。コーヒー以外に、紅茶、粉末のカフェオレや抹茶ラテなど、好きな方はどうぞ。	
○	粉末緑茶 冷水用ティーパック (麦茶など)	ミネラルウォーターだけでは飽きてくる方は是非。水にサッと溶ける粉末タイプや、500mlのペットボトルに対応したスティック状の水出しタイプのものがあります。	100円SHOP
△	スポーツドリンク粉末、 経口補水液粉末	炎天下や猛暑の中で観光する時などの水分補給、熱中症対策に有効。スポーツドリンクの粉末は、1リットルの水で作るタイプのものが主流ですが、500ml用のスティックタイプのものもあります。(→売っているお店、あまりないです。ネットでも購入可能。)ペットボトル入りのスポーツドリンクが手軽に購入できる国への渡航の際は不要です。	
△	ペットボトル飲料	出発前の荷造りが済んだ段階で、キャリーバックに空きスペースがある場合は、500mlサイズのペットボトル入り緑茶などを1～2本入れていきます。もちろん、未開封のものです。	
○	のど飴	飛行機内は空気が乾燥しがちです。	
○	お菓子など	小腹が空いたときに役立ちます。また、非常食としても有効です。チョコレートやクッキー類は殆どの国で、簡単に手に入ります。スナック菓子やカップ麺などもお勧め。梅干しも。※カップ麺を持って行く場合は、割りばしも忘れないように。〔体験談〕いつも小袋に個包装された「ビスコ」を持参しています。【注意点】ガムについては、持ち込みできない国(シンガポール)があります。	
★	年越しそばカップ麺	以前、海外で年を越す時、あらかじめカップ麺(和そば)を持って行き、夜食でいただきました！年越しでなくても、渡航先で日本食が恋しくなりそうな感じの時は是非。割りばしを忘れずに。※具材に肉が含まれている場合、持ち込みできない国があるので要注意です。きつねうどん、天ぷらそばなら大丈夫です。また、スープが液体の場合、機内持ち込み制限に引っ掛かりますので、預け入れの手荷物に入れましょう。	

<https://maokon-trip.com/>

重要度の記号

- ◎＝必需品です
- ＝あれば便利、渡航先に応じて持参しましょう
- △＝余裕があれば持参しましょう
- ★＝必需品ではないですが、おススメグッズです

備考欄のマーク

- 100円SHOP 100円ショップで購入できます(一部店舗を除く)
- 該当者のみ 該当する方は持参しましょう
- 渡航先限定 渡航先によっては必要です