

＜7泊8日イタリア旅行5月の”服装”と”持ちものリスト”～30代女性編＞

機内持ち込み用の手荷物バッグに入れるもの					
絶対に忘れないように出発前にダブルチェックするもの					
出発前の ダブル チェック	チェック	持ちもの	数	ワンポイントアドバイス	重要度
☐	☐	パスポート			★★★★
☐	☐	クレジットカード	1～2枚	VISAかMasterCard JCBは使えないこともよくあるので△	★★★★
☐	☐	現地通貨 ユーロ	必要分	おれだけでなく、コインも用意	★★★★
☐	☐	航空券(eチケット)	-	必ず印刷して持っていく	★★★★
☐	☐	海外旅行保険	-		★★★★
☐	☐	ホテルの予約情報	-	必ず印刷して持っていく	★★★★
必要なもの					
	☐	手荷物バッグ		機内に持ち込みたいものが全て入る大きさで、ファスナーなどでしっかり口が閉まるもの、肩がけなどができて手が空く、丈夫なものがいいです。インナーポケットなどがないものであれば、バックインバッグなどの活用で、パスポートやチケット、お財布などがすぐ確認&出せる工夫をするのがおすすめです。	★★★★
	☐	スマホ	-	最低一個は持っている安心です	★★★★
	☐	スマホの充電器	-		★★★★
	☐	変換プラグ	-	変換プラグとスマホの充電器は小袋にひとまとめにしておく便利	★★★★
あると便利なもの					
	☐	財布	1個	できれば2個！現地通貨用と日本円用に用意するとお金も混じらなくてGood	★★★★
	☐	生理用品	2～3枚	生理中でなくても、ふつうの日の昼用と夜用が1枚が最低あれば緊急時に安心です。	★★★★
	☐	着圧ソックスまたはタイツ	1組	長時間のフライトは気圧と座りっぱなしで脚がむくんでしまうので、冷え性などむくみやすい人はあった方がいいですよ！	★★★★
	☐	ルームシューズ	1組	コンパクトにできるもの（機内で履くため）	★★★★
余裕があればこんなもの					
	☐	ペンと小さいメモ帳	1セット	特にペンだけでもあると便利です。日本に戻る飛行機内で、黄色い関税に関する紙が配布されます。到着後にパスポートコントロールの前に空港に設置してあるペンで記入することもできますが、フライト中に手元のペンで書いてしまおうと到着後楽チンです。	★★★★
	☐	本	1冊	小説など気楽に読めるものがおすすめ。機内では映画鑑賞ができた、食事の時間もありますが、ずっと画面を見続けるのは目や頭が疲れたりするので、そんな時に読書をするのはおすすめです。	★★★★
	☐	ルームシューズ	1組	コンパクトにできるもの（機内で履くため。機内でスリッパが用意されていることもあります。スリッパよりルームシューズの方が歩きやすいですよ。特に客室が消灯中にトイレに立つ時など）	★★★★
	☐	リップクリーム、ハンドクリーム、スプレータイプの化粧水	各1本	飛行機の中は乾燥しているので、乾燥対策グッズがあると快適です。液体は100mlの容器までで、ジップロックに入れておく必要があります。荷物検査の時は、カバンから出してカゴに出してくださいね。100ml以上の容器だと、中身が100ml以下でも没収されます。	★★★★
	☐	ネックピロー	1個	個人的にはかさばってもビーズクッションタイプがおすすめです。首だけでなく、腰や背中においてもいい感じにフィットしてくれて、長いフライト中重宝しています。過去に膨らまずタイプも持って行ったことがあります。使い心地はイマイチでした。*使い心地は個人差があります	★★★★
	☐	エコバッグ	1枚	小さく折りたためるエコバッグは何かと便利です。1枚手荷物、1枚スーツケースに入れて行ってもいいですね。邪魔になりませんし。Ayettaはネックピローとルームシューズをエコバッグに入れて搭乗します。すぐ出せるし、手荷物バッグの大きさを小さくできるの	★★★★
	☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	長いフライトの中では食事をする機会があるので、フライト中または空港でサッと歯磨きができるとスッキリ、快適に過ごせますよ。但しフライト中、トイレが混んでいるのに歯磨きをするのはちょっと迷惑なので、混んでない時を狙ってくださいね。	★★★★
	☐	1日分の着替えと下着	1枚	減多にないのですが、稀にスーツケースが紛失することがあります。そんな時に1日分の着替えと下着があると、慌てるとは思いますが、とらえず安心です。スペースに余裕があれば、入れていくのもありですね。	★★★★

スーツケースに入れるもの					
必要なもの					
衣服					
	☐	カットソー&シャツ	4枚	半袖も1～2枚入れるとベター	★★★★
	☐	カーディガン&セーター	各1枚		★★★★
	☐	ズボン&スカート	各1枚	ズボン2枚でもOK	★★★★

	☐	キレイめシンプルワンピース	1枚		★★★★
	☐	ジャケット	1枚	シワになりにくいシンプルなジャケット	★★★★
	☐	パジャマ	1セット	1週間同じが気になる人はもう1セット追加	★★★★
	☐	ショール	1枚	小さいストールより少し大判のものの方が防寒としてはGood	★★★★
	☐	キャミソールなどのアンダーウェア	7枚	予備が1枚あると安心	★★★★
	☐	下着	7枚	予備が1セットあると安心	★★★★
靴					
	☐	キレイめシューズ(ハイヒールなど)	1組	フォーマルウェア(キレイめワンピース)に合わせる用	★★★★
その他					
	☐	使い慣れた基礎化粧品	7日分	7泊8日分+ちよつと余分を持っていくといいですね。よく晴れたあたたかい日に外を歩き回って、ディナーの前にシャワーを浴びたいこともあると思うので！	★★★★
	☐	使い慣れた化粧品(メイク用品)	7日分	詰め込み過ぎないように、最低限必要な量に絞って持っていくと荷物がかさばらなくていいです。色々持って行っても結局一部しか使わなかったということがよくあります。	★★★★
	☐	使い慣れたメイク落とし&洗顔フォーム	7日分	肌の弱い方は拭き取りタイプがいいかもしれません。イタリアの水は硬水で、肌が乾燥したり肌荒れをする人もいます。アイメイクをパッチリやる人は、ポイントメイク落としを必ず持っていきましょう。これも硬水のせいなのですが、お湯で落ちるタイプのメイクもヨーロッパでは落ちにくいです。	★★★★
	☐	使い慣れたボディーソープ、シャンプー&トリートメント	7日分	三つ星以上のホテルなら大抵アメニティが揃っていますが、アメニティはないこともあります。また日本人は使い慣れたや知っている商品の方が安心できる人が多いので、ドラッグストアやスーパー、コンビニのトラベルセットなどを滞在日数分持っていくのもいいです。	★★★★
あると便利なもの					
	☐	街歩き用バッグ	1個	機内持ち込み用のバッグよりもう少し小さめで大丈夫なので、別に持っていくのもありですね。兼用される場合は、街中のスリ被害防止のためにもリュックじゃないほうがいいです。	★★★★
	☐	日本語のガイドブック1冊	1冊		★★★★
	☐	日焼け止めクリーム	1冊		★★★★
	☐	折りたたみ傘	1本	重たくないもののがいいですね！	★★★★
	☐	常備薬		頭痛薬、下痢止め、整腸剤、総合風邪薬、目薬、絆創膏など	★★★★
	☐	ポケットティッシュ	7袋	1日1袋くらい。観光地や街中のカフェやバーでもトイレトペーパーがない！なんてことも時々あります。	★★★★
	☐	ビニル袋	5袋	大きいもの2つ、小さいもの3つくらい	★★★★
	☐	水なしで手が洗えるもの	1個	ウェットティッシュや除菌ジェルなど	★★★★
	☐	歯ブラシ&歯磨き粉	1セット	三つ星以上のホテルならアメニティとして用意されていますが、用意されていないこともあります。使い慣れたもののがいいなど拘りがあれば必ず持っていきましょう。	★★★★
	☐	保湿用のフェイスマスク	2〜3枚	気になる時、寝る前か朝起きてすぐにフェイスマスクでお肌の保湿をすると快適に過ごせますよ。	★★★★
	☐	足の疲れをとるグッズ	-		★★★★

日本⇄イタリア移動日のオススメの服装

ジャージー素材のロングワンピース × 長袖Tシャツ × カジュアル素材のシャツ × レギンス
薄手のコート × ショール × 歩きやすい靴