

## 女子旅グッズ・女子旅に必須の持ち物リスト

ビューティ・スキンケア・癒しグッズ編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
ホットアイマスク	疲れがとれて癒されます♥	★★★	
フェイスマスク	温泉などでゆっくり温まった後にしっかりパックでさらに美肌！ スペシャルなお肌お手入れグッズ(いつもより少し高価なパックとか)夜、寝る前のおしゃべりタイムで使います	★★★	
マスク	口を開けて寝てしまうので、、乾燥防止に。	★★★	
いい香りのボディークリーム	旅で疲れた体を癒してくれるために欠かせません。	★★★	
基礎化粧品小分けセット	普段使いの化粧品を小分けにしていとか、試供品を持っています♪	★★★	
スプレー式の携帯化粧水	乾燥防止に。	★★★	
簡易加湿器(ペットボトル・紙式など)	簡易加湿器 水を入れると紙が水を吸って、空気に加湿するもの。ホテルの部屋は乾燥しやすいので、これをいつも持っていきます。	★★★	
日焼け止めグッズ	女子の旅行には必須のアイテム。	★★★	
ドライヤー・ホットカーラー・ヘアアイロン	これは旅行中の女子カアップに欠かせません(*▽*)	★★★	
入浴剤	旅行の疲れはその日のうちにとりましょう♪	★★★	
むくみ防止用着圧靴下	女子の旅行には必須のアイテム。	★★★	
足爽快シート	歩き回って疲れた足に貼って寝ると翌朝すっきり	★★★	
消臭剤・アロマオイル	ホテルなどの臭いが気になる時に必要！	★★	
軽めのマッサージグッズ・フットエアーマッサージ機	ゴルフボールがおすすめ！	★★	
ポケットサイズの無駄毛処理	薄着になる南国旅行には必須！！	★★	
足つぼを刺激する青竹踏み(突起がついてるタイプ)	疲れを取るためには欠かせない！	★	
移動も快適に♪ 車内・機内で便利なグッズ編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
かわいいアイマスク	快眠の為には欠かせません	★★★	
スリッパ	機内はリラックスして過ごしたいので、あると便利！	★★	
リップクリーム	機内は乾燥するので必須！	★★	
ソックス	バス旅行の時などにバス等の中で履きます♪	★★	
100円均一で売ってる小さい椅子	足がむくまない様にその上に足を乗せて置くだけでもむくみが少ない。	★	
女子ならではのアイデアがいっぱい！ファッション編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
ストール	冷え性対策に絶対必要。	★★★	
スニーカー	ヒールでは長時間歩けないのでスニーカーを持っていきます！歩き疲れたらスニーカーに履き替えます。	★★★	
かわいいパーカー・カーディガン	寒いときは防寒、夏は日焼け防止に。	★★★	
ゆるめなワンピース	窮屈な機内に便利♪	★★	
予備ストッキング	かさばらないし、安心！	★★	
すっぴん用メガネ	メイクを落とした後のごまかしように笑	★★	
かわいい室内着・部屋着(リラックスウェア)	温泉から上がった時、お食事処へ行く時などに着用して、リラックス。	★★	
五本指ソックス	むくみ防止に！	★★	
ブラトップキャミソール	浴衣の下に着るのに便利！	★★	
腹巻き	浴衣はどうしてもおなか冷えてしまう・・・	★★	
お気に入りのデザインのスーツケース	テンションがあがる！	★★	
ポップなデザインのラゲージタグ	目立つので、荷物が見つけやすいです！	★★	
新しい下着	気分がリフレッシュされて、旅も楽しくなる！	★	

なるほど!! 便利グッズ編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
お土産用のエコバック・折り畳みのサブバッグ	急な荷物やお土産が増えても安心。アジア旅行でコンビニやスーパーでのレジ袋は有料が多いので役立ちます。	★★★	
かわいい大きめポーチや、服を入れる圧縮袋	スーツケースの中がごちゃごちゃ防止に必須のアイテムです	★★★	
抗菌グッズ(除菌ティッシュなど)	食べ歩き大好き女子にはかせない!	★★★	
ジップロック&マジック、タッパー	・何枚ももってけば、ゴミ箱や半端の食料を保存したりできて便利! ・その土地の落ち葉や旅館などの箸袋などなど思い出をお持ち帰り、マジックで忘れず記入! ・ホテルに置いてあるコーヒーや、試食で頂くお菓子などを持ち帰ったものを入れるのにタッパーが、便利です。 スーツケースの中で、バラつかず、つぶれ防止になります。	★★★	
靴擦れした際の大きめなバンドエイド	いっぱい歩く旅だからこそこの必須アイテム♪	★★	
振るカイロ	冷え症女子の必須アイテム。	★★	
塗れてもOKなスパバッグ	脱衣場においておけるバッグと、浴室に持っていけるポーチ付き!	★★	
ハンガー	ハンガーがないお宿でも、お気に入りの服がしわしわにならなくて安心♪	★	
靴カバー	お気に入りの靴も、急な雨でも安心♪	★	
洗濯を干せる紐	部屋がどうしても乾燥しているときに濡れたタオルを干すとずいぶんマシになります。	★	
ハサミ	買って来た食べ物のパッケージが開けにくかったり、フルーツをカットしたいときに便利。 もちろん機内持ち込みはできないのでスーツケースに入れて預けて。	★	
S字フック	車内でゴミ袋かけたりコートかけたりかばんかけたり便利です!	★	
仕切りの多い小さめのポーチやB5サイズのファイル。	旅行中のレシートやメモ、お金(複数の国への旅行の場合)を入れられるので便利!	★	
お菓子&食べ物編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
グミ、飴・さきイカ・梅干しなどのみんなで分け合える・つまめる	女子会には必須アイテム♪	★★★	
美容系ドリンクなどサブリエ飲料	就寝前や、疲労からの肌荒れ防止に!	★★	
栄養ドリンク	旅行は体力勝負!!	★★	
レトルトのお味噌汁	海外旅行なら、きっとホッとするのは?	★★	
ハーブティー	特に宿泊する際に就寝前の一杯としてリラックス系のハーブティーを淹れて飲むようになっています(^_^)	★	
粉末のスポーツドリンク	軽くて便利です。	★	
思い出・デジタルグッズ編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
思い出をいっぱいおさめる、ちょっといいカメラ	カメラにハマる女子が周りにも増えてきたのでみんなで撮影会♪	★★★	
iPod&携帯スピーカー	旅行先にもお気に入りの音楽をもっていきたいので。	★★	
スマホのナビアプリ	方向音痴なので・・・!	★★	
大容量バッテリーチャージャー	持っていけば安心♪	★★	
ミニ3脚	思い出は綺麗な写真とともに残したい・・・!	★★	
bluetoothのキーボード	PCは重いけれど、キーボードだけなら軽く、SNSの書き込みも楽なので。	★	
旅の記録アプリ	後で振り返るのに便利♪	★	
小さめの手帳	気づいたことを書き留められます。	★	
双眼鏡	観光に欠かせません。	★	
夜のお楽しみ♪お部屋で女子会用グッズ編			
持ち物	女子旅におすすめの理由	重要度	メモ
トランプ	長時間のバス移動にも使えます♪	★★★	
恋バナ	夜の女子会にはまさに必須アイテムです!!!	★★★	