

	重さ2016	スーツ ケース	衣服のポ ケット	機内時にな らなくなる もの		総重量	Wearing	機内時に なくなっ ているもの
① ～グルーミングセット&寝る用セット～								
シェーバー(自作ケース付き)	244.4	1						
充電器コード	88.3	1						
シェービングジェル	27.5	1						
肌&ヘアクリーム	24.5	1						
医者のクリーム	13.2	1						
爪けずり	9.7	1						
毛抜き	5.9	1						
歯ブラシハード1	11.1	1						
歯ブラシソフト1(柄削り)	7.2	1		1				
歯ブラシソフト1(柄削り)+元	7.7	1						
歯ブラシケース2個	3.5	1						
歯磨き粉	22.3	1						
耳栓(ケース付き)	5.1	1						
耳栓ネクスケア(ケース無し)	1.7	1						
アイマスク	26.9	1						
アイマスク	14.0	1						
正露丸+風邪薬+飴	37.3	1						
飲み薬	22.3	1						
薄い布のトート	25.5	1						
	598.1			7.2		598.1		7.2
② ～衣類～								
靴下(モンベル)2	136.1	1						
靴下(TK)1	40.1		1					
パンツ2	69.0	1						
パンツ1	34.0		1					
シャツこん	162.7	1						
シャツ水色	152.6	1						
シャツくろ	168.8		1					
ハンカチ1 ※毎日洗うこと	19.1		1					
YシャツA(タグ無し)	174.7	1						
YシャツB(タグあり)	185.1		1					
部屋着の長袖	137.1	1						
タイツ	121.0	1						
青のスボン	419.5	1						
カーキのトラベルズボン(奥とカマ)	301.5		1					
白の上着	430.5		1					
後半現地で買うかも「防寒上着」								
スカーフ1(2つ目は現地で)	101.0		1					
衣類収納ビニール2	67.8							
	2544.4		1280.1			2544.4	1280.1	
③ ～デジタルツール～								
P8Lite + TAKTaim +クリップ	133.4		1					
デジカメ	232.4		1					
ワイヤレスイヤホン	29.9		1					
フィットビット	27.6		1					
スティックPC	59.1	1						
HDMIコネクタ(短い)	29.7	1						
BT小型キーボード	90.6	1						
スポンジケース(水色)	41.2	1						
USB充電器(1ポート) 69.4								
USB充電器(4ポート)	139.2	1						
USBケーブル3m	90.2	1						
USBケーブル(薄型の白)	8.2	1						
USBケーブル(miniµ)リー	19.0	1						
Fitbitケーブル	8.8	1						
USBメモリ(128G)1個	5.5	1						
USBメモリ(64G)写真用	5.0	1						
ファン(洗濯用に)	25.0	1						
SDカード(3枚)(小袋)	6.1	1						
ワールド・コンセント	26.8	1						
LANを無線化する小箱	16.0	1						
LANケーブル(短)	9.2	1						
ビニール袋 A4	7.6	1						
	1010.5		423.3			1010.5	423.3	
④ ～貴重品～								
パスポート	41.6		1					
現金	5.0		1		目安			
カード4枚、コピー1	23.1		1					
・三井住友VISAカード								
・NeoManeyカード								
・エクスプレス予約のカード								
・リージャスのカード								
・マイナンバーのカード、保険証								
貴重品入れ(小)	21.8		1					
小銭入れ+小銭少々	37.5		1					
領収書入れビニール袋3	9.0	1						
	138.0		129.0			138.0	129.0	
⑤ ～外歩き～								
文具ポーチ+ベルト	143.4	1						
A6ノート(戻きたら現地で買う)	64.8	1						
ペン	9.2	1						
かさ	153.7	1						
ビニール袋(傘用)	6.6	1						
(トラベルクッション)								
(軽量かばん、モンベルの黒)								
	377.7					377.7		
～カバン～								
フリースエント(空色)	2980.0	1						
	2980.0					2980.0		
⑦ ～飛行機用～								
寝巻(モンベルの黒)	167.2	1						
グランクラスのスリッパ	115.0	1						
トラベルクッション	136.1	1						
トラベルクッション	135.0	1						
耳栓(ケース付き)	5.0	1						
捨て靴下(行きの際)								
捨て下着								
(アイマスク)								
(引っ掛ける針金)								
トローチ(長距離のみ)2	9.0	1						
	567.3					567.3		
⑦ ～ジップロック(液体系)～								
(シェービングジェル)								
(肌&ヘアクリーム)								
(医者のクリーム)								
(歯磨き粉)								
Ziploc(袋20センチ)	4.9	1						
	4.9					4.9		
⑩ ～風呂～								
石鹸2+チャックバック	175.0	1		1				
樹脂スリッパ+袋	124.0	1						
(吸水タオル)								
(ハンカチ、洗濯しつぱ後洗い)								
	299.0			175.0		299.0		175.0
⑩ ～洗濯～								
(洗剤→石鹸で代用)								
洗濯バック	152.1	1						
ビニール袋(A3)2	32.8	1						
吸水タオル(4袋)	64.6	1						
ロープ7m +オレンジ針金	14.0	1						
短オレンジロープ2本+針金3	19.0	1						
短い針金3本	4.8	1						
巻尺(耐水ロープ、使い捨て)	21.0	1						
洗濯用ネット	41.1	1						
(USBファン)								
(USBケーブル、Anker)								
ビニール袋(A3)1	16.2							
	365.6					365.6		
⑬ ～部屋で過ごすもの～								
お茶7	24.5			1				
(マスク、耳栓)								
ビニール袋(A4)	7.8							
	32.3			24.5		32.3		24.5

(総重量) (身に着ける)		
8917.8	1832.4	206.7
総重量-着ている		
7085.4		
総重量-着にくい -機内時になく なっているもの		
6878.7		
8kgとの差		
1121.3		