

持ち物リスト

※在庫状況などは日々変化しているため、あくまでも参考してください。

項目	詳細	重要度	備考
調味料、食材	醤油	B	日本の醤油は売っていませんが、中華製はあります。
	ごま油	B	中華マーケットで購入可能、少し高め
	味噌	B	
	みりん	A	
	料理酒	A	
	豆板醤	C	中華マーケットで購入可能、少し高め
	オイスターソース	C	中華マーケットで購入可能、少し高め
	コチュジャン	A	
	だしの素、鶏がらスープ粉末	A	コンソメはキューブタイプ有
	砂糖	C	入手可能
	塩	C	入手可能
	ナンプラー	A	
	オリーブオイル	C	超高価だが入手可能
	バルサミコ酢	C	
	春雨	D	中華マーケットで購入可能、少し高め
	お米	B	ジャポニカ米は在庫不安定。バスマティ米は購入可能。
	海苔、乾燥わかめ	A	
	ツナ缶	C	高価だが入手可能
	パスタ	C	例えば、ディ・チェコ700円、イタリア産2ドル程度程度
	乾麺	B	中華系平麺購入可
	スナック菓子	C	プリングルズ1000円超、エチオピア産チップスもあり。
	チョコレート	C	高価だが入手可能
	プロテイン	B/C	高価だが入手可能
片栗粉	A	コーンスターチは購入可	
カレールー	A	超高価だが中華マーケットでたまに入手可能	
お茶、紅茶	B	ノンカフェインはほぼ買えない	
お茶パック	D	茶葉で持参する場合	
化粧品等	化粧水乳液	A	
	クレンジング	A	
	シャンプーリンス	B	高価だが入手可能
	スタイリング剤、ブラシ	B/C	質が良いものは手に入りづらい
	ヘアオイル	B	
	ヘアダイ	C	
	ボディーソープ	D	高価だが入手可能
	日焼け止め	B	
	ボディークリーム	C	
	衛生用品	生理用品	B
コットン		B	
綿棒		C	入手可能
歯ブラシ、歯磨き粉		B	少し高価だが入手可能
マウスウォッシュ		C	
トイレットペーパー		C	1ロール約60円
ウェットティッシュ		B	小さいパックがあると便利
ティッシュ		C	少し高価だが入手可能
ヘアピン、ヘアゴム、洗顔ターバン等		B	
マスク		D	空気が乾燥しすぐ喉がやられます（個人差あり）
うがい薬		D	空気が乾燥しすぐ喉がやられます（個人差あり）
ハンドクリーム		D	
リップクリーム		B	

	虫除け	B	マラリアはなくとも蚊は出ます。 地方出張時のベッド衛生対策にも。
調理器具	鍋	C	Tifalなどスタック可能なセットが一式あると便利
	フライパン	C	高価だが入手可能
	ブレンダー	C	高価だが入手可能
	お箸	C	
	タッパー類	C	高価だが入手可能
	包丁	C	高価だが入手可能
	包丁研ぎ機	D	
	スケール	A?	
	コーヒー器具(ドリップ方式)	A	ペーパーフィルター、ハンディミルもあるとよい
	計量スプーン	A?	
	圧力鍋	C	ご飯を炊く際や固まり肉を柔らかくする際に便利。
	おろし金、ピーラー、万能調理器	D	
	調理用トング	B	
	れんげ、シリコンスプーン/へら	D	
	ジップロック	B	
	巻きす	A	
日用品	掃除用中性洗剤	B	入手可能だが質はそれなり
	スポンジ	B	入手可能だが質はそれなり
	ゴミ袋	C	買い物時にもらえるビニール袋で代用する人が多い
	ドライヤー	D	免税店等で購入可
	洗濯用洗剤	B	エマール等おしゃれ着用も
	柔軟剤	C	
	洗濯用ネット	A	洗濯機の質がよくないので、衣類が痛みやすい
	タオル類	C	少し高価だが入手可能
	ラップ	B	少し高価だが入手可能
	アルミホイル	C	少し高価だが入手可能
	S字フック、カラビナ、突っ張り棒など	D	
	スリッパ	B/C	
衣類	インナー(キャミソール等)	B	エアリズム、ヒートテック等があると温度調整用に便利
	ストッキング	A?	
	洋服全般	B	
	薄手のウインドブレーカー	B/C	小さくためて防水性があるもの。雨期、出張時、温度調節に。
	靴、スニーカー	B	雨期は痛みが早い。革製品には防水スプレーを推奨
	エコバッグ、ミニショルダー	B	ちょっとした買い物や近場外出時。ファスナー式推奨
	ダウンジャケット	A	寒いときに必須、ユニクロのウルトラライトダウンとか便利
文房具	全般	B	入手可能だが質はそれなり、値段も高め
おすすめ	のど飴、のどスプレー	D	
	耳栓/ワイヤレスイヤホン	D	
	スマホ用イヤホン	D	ネットが遅くスマホでオンライン会議する機会などに。
	粉チーズ	D	チーズが高いので手軽に使えて便利。
	ミニ財布(またはお札サイズジップロック)	D	外出時はとにかく手軽に。
	折り畳み傘、日傘	C	雨期はゲリラ豪雨あり。乾期は日差しが強い。 軽量コンパクトなものがあると便利。

A	購入不可
B	一部購入可だが種類が限定的または在庫不安定
C	購入可だが高価
D	こだわりがある場合は持参