

2026 年 1 月 16 日  
ルアンルアンコスメ

# **セラミドを逃さない！ うるおいバリアを守る洗顔とは？**



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## セラミドを逃さない！ うるおいバリアを守る洗顔とは？

### ■ 概 要

「どれだけ高価な保湿クリームを塗っても、時間が経つと肌が乾いてしまう」

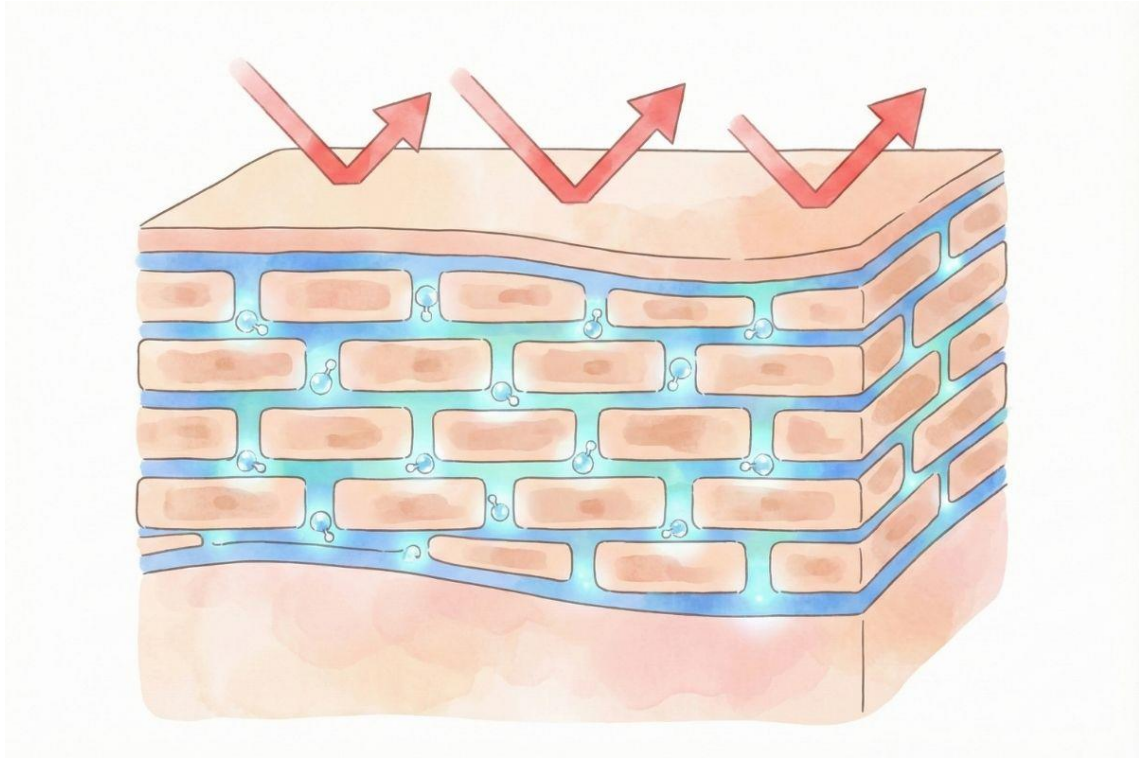
「洗顔した直後から、肌がパリパリと突っ張って痛い」

そんな悩みを抱えている方に、まず見直していただきたいのが、毎日の「洗顔」そのものです。スキンケアの基本は「与えること」だと思われがちですが、実はその前段階である「洗う工程」で、肌の運命が決まると言っても過言ではありません。

私たちの肌の潤いを守る要である「セラミド」。この大切な成分を、日々の洗顔でいかに流出させず、むしろ必要な分をどう補うか。

今回は、従来の石鹸の常識を覆した「セラミド生せっけん」の仕組みと、セラミドが大人肌にもたらす恩恵について、徹底的に深掘りしていきます。

## ■ 肌の運命を左右する「セラミド」とバリア機能の深い関係



私たちの肌のいちばん表面にある「角質層」は、わずか 0.02mm というラップ 1 枚分ほどの厚さしかありません。この非常に薄い層の中で、細胞同士の隙間を埋め、水分をギュッと抱きかかえている主役が「セラミド」です。

セラミドは、細胞同士の隙間を埋める「セメント」や、水分を挟み込む「サンドイッチ」のような役割を果たしています。

このセラミドが十分に満たされていることで、肌内部の水分蒸発を防ぎ、乾燥や花粉、摩擦といった外敵を跳ね返す「うるおいバリア」が正常に機能します。

セラミドにはいくつかの種類がありますが、特に注目すべきは「角質の細胞の間を埋める脂質」の約 50% を占めるのがセラミドであるという事実です。

つまり、**肌の潤いの半分以上はセラミドが担っている**と言っても過言ではありません。

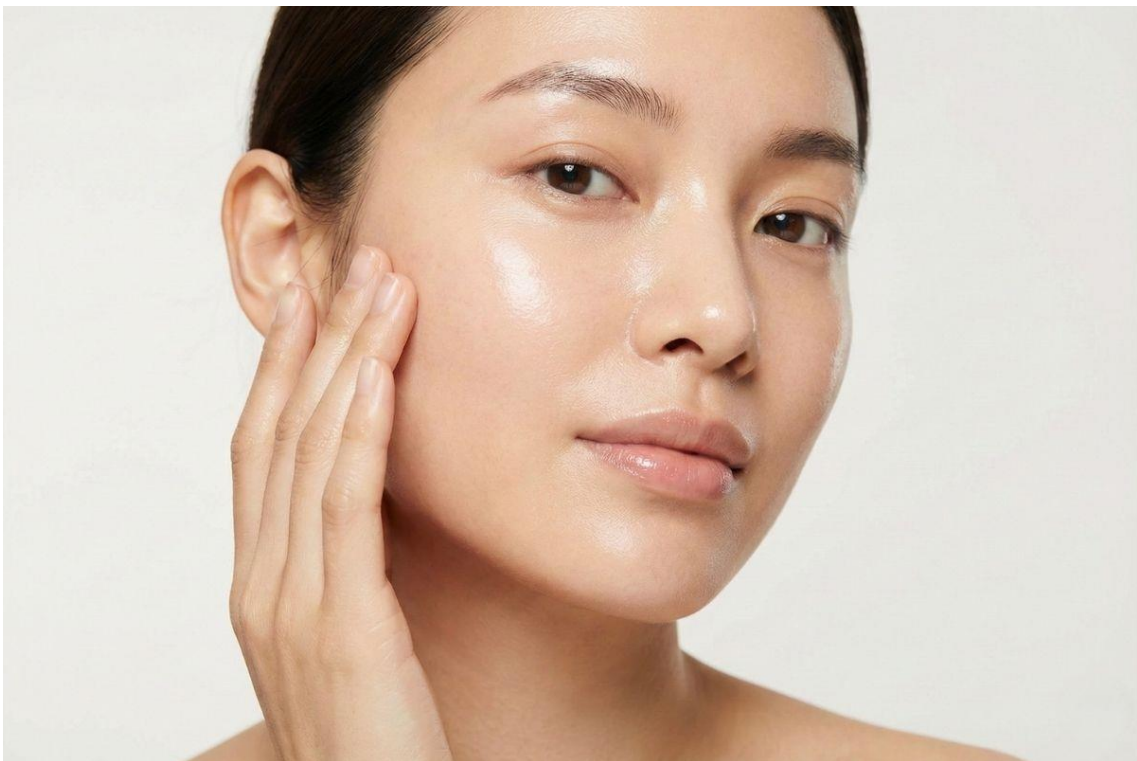
セラミドが不足した肌は、例えるなら「隙間だらけのレンガ壁」です。どんなに部屋（肌内部）を暖房（保湿）しても、隙間風が吹き込み、熱（水分）はどんどん逃げていってしまいます。

さらに、セラミドは加齢とともに減少していく運命にあります。

ピーク時の 20 代に比べ、50 代ではその量は約半分にまで減ると言われています。

セラミドが減ると、バリア機能が低下し、少しの刺激で赤みが出たり、肌荒れを繰り返したりする「ゆらぎ肌」に陥りやすくなります。だからこそ、大人肌の洗顔においては「セラミドを流しすぎない」ことは大前提として、「**洗顔というステップでセラミドを補う**」という攻めの視点が不可欠になるのです。

## ■ なぜ「ヒト型セラミド」でなければならないのか



セラミド配合の製品は世の中に数多くありますが、こだわっていただきたいのが「セラミドの種類」です。

大きく分けて、植物性セラミド、動物性セラミド、合成セラミド、そして「ヒト型セラミド」の 4 種類が存在します。なかでも「ヒト型セラミド」は、私たちの肌に元々存在するセラミドと構造が非常に似ているため、肌へのなじみが抜群に良く、バリア機能をサポートする力が非常に高いのが特徴です。

また、セラミドは 1 種類だけを補うよりも、複数の種類を組み合わせる方が、より強固なバリアを形成できることが分かっています。肌の潤いを保つもの、外部刺激から守るもの、肌のキメを整えるもの.....それぞれ**役割が異なるセラミドを、バランス良く取り入れることが美肌への近道**となります。



## ■ 従来の「固形石鹸」に存在した、配合の限界という壁



セラミドが肌に良いのであれば、石鹸にたっぷり入れればすべて解決するはず。

しかし、実はこれまでの「固形石鹸」には、成分配合における物理的な壁がありました。

### 「固める」ために成分を制限する宿命

固形石鹸をあの「カチカチの形」に保つためには、成分の大部分を石鹸素地（洗浄成分）で構成しなければなりません。

実は、セラミドのような油分や特定の成分を贅沢に入れすぎると、石鹸は柔らかくなりすぎてしまい、形を維持できずにドロドロに溶けてしまうのです。

つまり、従来の固形石鹸は「製品として固めること」を優先するために、セラミドなどの成分の配合量を一定以下に抑えざるを得ないという、構造上の限界を抱えていたのです。

これでは、汚れを落とすことはできても、大人肌が切実に求めている「濃密な成分によるケア」を両立させることは困難でした。

## ■「やわらかさ」こそが、高濃度配合を実現した鍵



この「固形化の壁」を鮮やかに突破したのが、今回ご紹介する「セラミド生せっけん」という選択肢です。

セラミド生せっけんは、完成後も「やわらかい質感」を保っています。

これは、無理に固形にするための成分を減らし、その分セラミドなどの成分を限界まで詰め込んだ結果なのです。

「生」とは単なる新鮮さをイメージする言葉ではなく、固めるという物理的な制約を取り払うことで、従来の石鹸では成し得なかった「特定成分の高濃度配合」を可能にした新しい形を指します。

この「やわらかい状態」を許容したからこそ、大人肌が本当に必要とする濃密なケアを、洗顔というステップに組み込むことができるようになったのです。

## ■ ルアンルアン セラミド生せっけん の圧倒的なこだわり



数ある洗顔料の中でも、特に大人肌の「守る力」を再構築するために開発されたのが、この[ルアンルアン セラミド生せっけん](#)です。そのこだわりの成分構成を詳しく見ていきましょう。

### ① 5種類の「ヒト型セラミド」による多層的アプローチ

この製品には、肌への親和性が極めて高い「ヒト型セラミド」が5種類（NG、AP、AG、NP、EOP）も配合されています。

- ・セラミド NG：非常に高い保湿力を持ち、肌の水分をキープします。
- ・セラミド NP：加齢とともに減少する成分を補い、ハリのある肌へ。
- ・セラミド AP：肌のリズムをサポートし、滑らかなキメを整えます。
- ・セラミド AG：外部刺激から肌を守るバリア機能を強化します。
- ・セラミド EOP：肌の弾力を支え、外部からのダメージをブロックします。

これらを「生」のやわらかい質感の中に凝縮することで、洗顔中のセラミド流出を防ぐだけでなく、角質層のすみずみに潤いの土台を届けます。

### ② エイジングケア※の主役「フラーレン」

大人肌の天敵である「乾燥によるくすみ」や「ハリ不足」に立ち向かう成分として、ノーベル賞受賞で一躍有名になったフラーレンを配合しています。

ダイヤモンドと同じ炭素のみで構成されるこの成分は、汚れを落とすと同時に、肌を健やかに整え、明るい印象へと導きます。（※年齢に応じたお手入れのこと）

### ③ ゆらぎを鎮める「CICA（ツボクサエキス）」

乾燥や環境ストレスでデリケートになりがちな肌を労わる「CICA（ツボクサエキス）」を配合。

古くから「傷ついた野生のトラが体をこすりつけたハーブ」という逸話があるほど、肌を穏やかに整える力が知られています。洗うたびに肌荒れを防ぎ、キメの整った滑らかな肌状態へと導いてくれます。

### ④ 負担を極限まで抑えた設計と、心安らぐ時間

毎日、朝晩使うものだからこそ、肌への優しさも徹底されています。

合成界面活性剤、パラベン、エタノールなど、バリア機能が低下した肌の負担になりやすい成分を排除。植物由来の洗浄成分をベースにしつつ、ラベンダー、ベルガモット、ダマスクバラといった天然精油の香りをブレンド。一日の終わりの洗顔タイムを、深いリラックスへと誘う時間に変えてくれます。

## ■ 摩擦を徹底排除する「濃密泡」の重要性





セラミドを守るためには、成分だけでなく「洗い方」も重要です。生せっけんが生み出す大きな利点が、「圧倒的な泡の質」にあります。

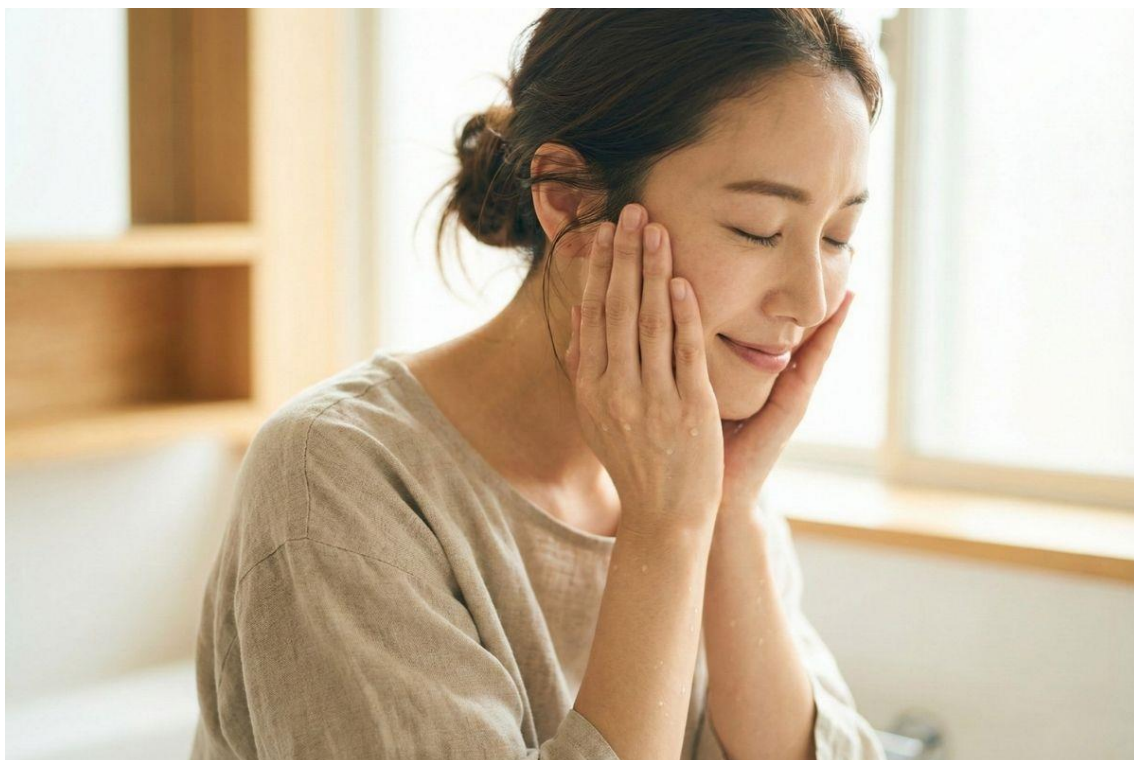
美容成分をたっぷりと含んだ生せっけんを泡立てネットで 10 秒泡立てるだけで、逆さにしても落ちないほど濃密でキメ細かな泡が立ち上がります。この泡がクッションとなり、指が肌に直接触れる「摩擦」を徹底的に防いでくれます。

大人肌にとって、**物理的な摩擦はバリア機能を損なう最大の敵**です。濃厚な泡に顔をうずめるだけで、泡が汚れを優しく絡め取ってくれるため、ゴシゴシと擦る必要は全くありません。

- 1. めるま水（32 度前後）で予洗いする：** 皮脂を落としすぎず、汚れを浮かせる最適温度です。
- 2. 泡立てネットでしっかり濃密な泡を作る：** 弾力のある「泡の塊」を作るのがコツです。
- 3. 泡を転がすように、摩擦ゼロで洗う：** 手が直接肌に触れないよう、泡をクッションにして洗います。
- 4. 丁寧にすぎ流す：** 生え際までしっかり、めるま水を当てるだけで流します。最低 20 回繰り返します。

このシンプルな工程を、セラミドをたっぷり含んだ「生の泡」で行う。それだけで、洗い上がりの肌は驚くほどしっとり、スキンケア後のような健やかな質感に整います。

## ■ 洗顔を見直すことは、自分を慈しむこと



スキンケアにおいて、美容液やクリームにこだわる人は多いですが、実は「何で洗うか」こそが、その後に続く全てのケアの効果を左右します。

従来の固形石鹸では届かなかった、高濃度のセラミド配合。「固めない」という選択をしたからこそ辿り着いた、新しい潤いの形。

ルアンルアン [セラミド生せっけん](#)は、単に汚れを落とすだけでなく、あなたの「うるおいバリア」を優しく守り、育むためのパートナーになってくれるはずです。

「もう乾燥するのは体質だから仕方ない」と諦める前に、まずは明日の洗顔から変えてみませんか？ 鏡を見るのが楽しみになり、自分の肌を触るのが嬉しくなる毎日は、この「生」のひとすくいから始まります。



監修者： [生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙



百貨店で美容部員としてキャリアをスタートし、2011年にルアンルアンの「生せっけん」と出会う。  
濃密な泡とハーブの力に魅了され入社し、「素肌美の近道は洗顔。」をテーマに泡の質や肌へのやさしさを研究。身体のケアにも視野を広げ、リラクゼーション技術の習得や、生せっけんの原点であるタイにも通いながら独自のスキんケアメソッドを築く。二児の母として、忙しい日々でも無理なく続けられる“シンプルで続くスキんケア”を提案している。

## ■お問い合わせ先

店 名：ルアンルアンコスメ オンラインショップ

U R L：<https://shop.ruamruam.jp/>

M A I L：[cosme@ruamruam.jp](mailto:cosme@ruamruam.jp)

電話番号：0120-1842-82

会 社 名：株式会社ボックスグループ

住 所：〒336-0033 埼玉県さいたま市南区曲本 3-2-2

事業内容：タイのハーブ学から発祥したコスメブランド“ルアンルアン”をはじめとした、化粧品、  
雑貨の製造・販売を行っており、「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在はオンラインショップや大手 EC サイトを中心に展開しています。  
特に薄肌で繊細だと言われているアジアの女性たちに向け、タイハーブや天然泥などの力強い自然素材を活かし、無添加で“お肌の負担が少なく、悩みに強い”製品をお届けするのが私たちの使命と考えています。