

2025年2月22日  
ルアンルアンコスメ

**50代の乾燥肌に悩む方へ、  
セラミド洗顔がおすすめです。  
Ruam Ruam ルアンルアン**

<https://shop.ruamruam.jp/>

## 【 目 次 】

■ 概要	.....	3
■ なぜセラミド洗顔が良いの？	.....	4
■ セラミド洗顔の選び方	.....	5
・セラミドの種類		
・洗浄成分		
・保湿成分		
■ セラミド洗顔の効果	.....	6
・肌がうるおう		
・肌のキメを整える		
・透明感アップ		
■ おすすめセラミド洗顔	.....	7
・5 種類のヒト型セラミド		
・9 成分の添加物フリー		
・泡立ちが良い		
・しっとりとした洗い上がり		
■ 最後に	.....	8



## ■ 概 要

「最近、肌の調子がイマイチだわ…」

そう感じるが増えた 50 代のあなた。もしかしたら、**乾燥肌**が原因かもしれません。

年齢を重ねるごとに、肌の水分量は減少し、乾燥しやすくなります。

特に 50 代は、女性ホルモンの変化も重なり、肌の乾燥がさらに進みやすい時期です。

乾燥した肌は、様々な肌トラブルを引き起こす原因にもなります。

- ・小じわ
- ・くすみ
- ・肌荒れ
- ・かゆみ

これらの悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか？

「色々試したけど、どれもイマイチ…」

そんなあなたにぜひ試していただきたいのが、**セラミド配合の洗顔料**です。



## ■ なぜセラミド洗顔が良いの？

セラミドは、肌の角質層に存在する脂質の一種で、**肌の水分を保持**する役割を担っています。角質層は、肌の一番外側にある部分で、外部からの刺激を防ぎ、水分の蒸発を防ぐバリア機能を持っています。

このバリア機能が正常に働くためには、セラミドが十分に存在していることが重要です。セラミドは、角質層の細胞と細胞の間を埋めるように存在し、水分を保つ役割を果たしています。

しかし、年齢を重ねるとともに、セラミドの量は減少し、バリア機能が低下してしまいます。その結果、肌は乾燥しやすくなり、様々な肌トラブルを引き起こしてしまうのです。

セラミド配合の洗顔料は、**洗顔しながらセラミドを補給**し、肌の水分量を保つことができます。洗い上がりはしっとりとして、つっぱり感がありません。



## ■ セラミド洗顔の選び方

セラミド洗顔料を選ぶ際には、以下の点に注目しましょう。

### ・セラミドの種類：

ヒト型セラミドなど、肌なじみの良いセラミドがおすすめです。

ヒト型セラミドは、人の肌に存在するセラミドとほぼ同じ構造をしているため、肌への刺激が少なく、高い保湿効果が期待できます。

セラミド 1、セラミド 2、セラミド 3 など、様々な種類がありますが、どれも保湿効果に優れています。

### ・洗浄成分：

アミノ酸系洗浄成分など、肌に優しい洗浄成分を選びましょう。

アミノ酸系洗浄成分は、肌のタンパク質を分解しにくいいため、洗い上がりがしっとりとしています。

コイルグルタミン酸 Na、ラウロイルグルタミン酸 Na などが代表的なアミノ酸系洗浄成分です。

### ・保湿成分：

ヒアルロン酸やコラーゲンなど、他の保湿成分も配合されていると、より保湿効果が期待できます。

ヒアルロン酸は、高い保水力があり、肌に潤いを与えます。

コラーゲンは、肌の弾力を保ち、ハリを与える効果があります。



## ■ セラミド洗顔の効果

セラミド洗顔を続けることで、様々な効果が期待できます

### ・肌がうるおう :

肌の水分量がアップし、乾燥による肌トラブルを軽減します。  
セラミドが角質層の水分量を保持することで、肌の乾燥を防ぎます。  
乾燥によるダメージや肌荒れを防ぐ効果も期待できます。

### ・肌のキメを整える :

肌の水分バランスが整い、キメ細かい肌へと導きます。  
セラミドが不足すると、肌のキメが粗くなり、ザラつきが気になります。  
セラミド洗顔でセラミドを補給することで、肌のキメが整い、なめらかになります。

### ・透明感アップ :

肌のうるおいが増し、明るい印象の肌に。  
乾燥した肌は、くすんで見えがちです。  
セラミド洗顔で肌に潤いを与えることで、透明感のある明るい肌へと導きます。



## ■ おすすめセラミド洗顔

色々試した結果、私のおすすめは、ルアンルアンのセラミド生せっけんです。

この生せっけんは、こだわりの生セラミドが配合されており、肌への優しさにこだわって作られています。

### < おすすめポイント >

#### ・5種類のヒト型生セラミド配合：

肌なじみが良く、高い保湿効果が期待できます。

ルアンルアンのセラミド生せっけんには、セラミドの中でも特に保湿効果が高いとされるセラミド2も配合されています。

#### ・9成分の添加物フリー：

肌への負担を考えた9つ成分を無添加。

合成界面活性剤、石油系界面活性剤、パラベン、エタノール、合成香料、合成着色料、シリコン、紫外線吸収剤、鉱物油は使用していません。

敏感肌の方でも使えるように、肌への刺激を最小限に抑えた仕様になっています。

・泡立ちが良い：

きめ細かい泡で、優しく洗い上げます。

泡立ちが良いと、肌との摩擦を軽減し、優しく洗うことができます。

きめ細かい泡は、毛穴の奥の汚れまでしっかりと落とすことができます。

・しっとりとした洗い上がり：

洗い上がりはつっぱらず、しっとり感が続きます。

セラミド生せっけんは、洗い上がり後も肌の水分量を保ち、乾燥を防ぎます。

洗顔後すぐにスキンケアをしなくても、しばらくはしっとり感が続くのが特徴です。

実際に私も使ってみて、肌の乾燥が気にならなくなり、しっとりとした肌を実感しています。

特に乾燥が気になる方や、敏感肌の方にはぜひ試していただきたいです。



## ■ 最後に

50代の乾燥肌は、諦めずに適切なケアをすることが大切です。

セラミド配合の洗顔料は、乾燥肌に悩む方にとって、心強い味方となるでしょう。

ぜひ、ルアンルアンのセラミド生せっけんを試して、しっとりとした潤いのある肌を手に入れてくださいね。

## 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

URL : <https://shop.ruamruam.jp/>

MAIL : [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・販売を行っております。

「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在ではオンラインショップでの販売を始め、

伊勢丹・ビューティーアポセカリー等の全国百貨店でも商品をお届けしています。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“肌に優しく、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。