

2025 年 7 月 18 日
ルアンルアンコスメ

敏感肌のクレンジング入門

やさしく落としてしっとり素肌へ

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



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



■ 概 要

毎日のスキンケア。

その始まりは「落とすこと」。

でも、クレンジングと一口にいても、種類はさまざま。

オイル、バーム、ジェル、ミルク、ウォーター…。

その中で、敏感肌の方が悩むのは「何を使えばいいの？」という点ではないでしょうか。

「生せっけんで洗顔しているけど、クレンジングはどうすればいいのかわからない」

「肌が揺らぎやすいから、オイルやバームはなんとなく避けてしまう」—そんな声をよく耳にします。

今回は、敏感肌の方に寄り添うクレンジングとして「ミルクタイプ」に注目し、クレンジングミルクの基本から選び方、使い方まで、やさしく丁寧にご紹介します。

■ 敏感肌が抱えるクレンジングのジレンマ



洗いすぎたくない、でもメイクは落としたい

敏感肌の方にとって、クレンジングはスキンケアの中でもっとも悩ましい工程です。

「洗いすぎると乾燥する」「でも、メイクは落とさなきゃ」

「ナチュラルメイクでも、しっかり落とさないと肌に負担がかかる気がする」――

そんなジレンマを感じている方は多いはずです。

肌に触れる「時間」と「摩擦」がカギ

クレンジングのとき、肌に指を滑らせる時間が長くなればなるほど、肌への負担がかかりやすくなります。

特にオイルタイプなどは、なじませる時間や、洗い流す工程が複雑になりがちです。

敏感な状態の肌には、その“面倒な手間”が負担になってしまうこともあります。

■ クレンジングミルクとは？やさしさの秘密落



ミルクタイプの基本構造

クレンジングミルクは、その名のとおりに「乳液のような質感」が特徴です。水分と油分がバランスよく配合されており、軽やかで肌になじみやすいのがポイントです。

クリームほど重たくなく、オイルほどサラサラしていない。この中間的なテクスチャーこそが、敏感肌の方にとって「ちょうどいい」とされる理由です。

洗浄力とやさしさのバランス

ナチュラルメイクや石けんで落とせるメイクには、クレンジングミルクがぴったり。

肌に乗せてなじませると、ふわっとやわらかくメイクとなじみ、スルッと洗い流すことができます。

「落としすぎない」「潤いを奪いすぎない」このニュートラルな力加減が、ゆらぎやすい肌にはありがたい存在です。

■ こんな方にこそクレンジングミルクを



生せっけんユーザーこそ使ってほしい理由

ルアンルアンが生せっけんをご愛用の方は、すでに「肌へのやさしさ」や「心地よさ」を重視されているはずで
す。そんな方にこそ、クレンジングも同じ視点で選んでいただきたいのです。

特にナチュラル志向で、メイクも軽め、肌の乾燥を感じやすい方には、ミルクタイプのクレンジングがフィットし
やすい傾向があります。

こんなシチュエーションにおすすめ

- ✓ 朝晩のケアをシンプルにしたいとき
- ✓ 肌が敏感に傾いている時期
- ✓ 季節の変わり目で肌が不安定なとき

■ クレンジングミルクの正しい使い方



基本ステップ（ルアンルアン の 使い方をベースに）

1. 乾いた手と顔で使用

顔や手が濡れていない状態で適量（2～3 プッシュ）を手に取ります。

2. やさしくなじませる

顔全体に広げて、内から外へ、円を描くようにやさしくなじませます。目元や小鼻などの細かい部分は指の腹で軽くくるくるするように。

3. めるま水でやさしく洗い流す

手の滑りが軽くなったら、めるま水で数回に分けてしっかり洗い流します。洗い残しがないように注意しつつ、こすらずに。

4. その後は生せっけんでダブル洗顔

メイクオフした後は、生せっけんでの洗顔を行うことで、メイク残りやお肌の汚れを落とします。しっかりとした素肌に導きます。

■ クレンジングミルクと他アイテムの違い

クレンジング比較表			
	クレンジング オイル	クレンジング バーム	クレンジング ミルク
特徴	濃いメイクも 毛穴も	高洗浄力& しっとり	低刺激で保湿
洗浄力	非常に高い	高い	やさしめ
仕上がり感	さっぱり、乾燥	しっとり	やわらかく潤う
敏感肌との相性	△	△	◎
肌負担が軽い	△	○	◎

クレンジングにはさまざまな種類があり、それぞれに特徴とメリットがあります。

肌質やその日のメイクの濃さ、季節やコンディションによって、合うものが異なるため、自分にとって“心地よく使えるもの”を知っておくことが大切です。

ここでは、代表的な 3 タイプ——**オイル・バーム・ミルク**の違いを、やさしく整理してみましょう。

それぞれの特徴と相性

クレンジングオイル

ポイントメイクやウォータープルーフ系など、しっかりしたメイクをすばやく落としたいときに便利なタイプです。ただし、洗浄力が強いぶん、乾燥肌・敏感肌の方には使い方に注意が必要です。

肌の皮脂を一気に洗い流してしまうことがあるため、しっかり保湿とセットで使う必要があります。

クレンジングバーム

近年人気が高まっているバームタイプは、手のひらで温めて溶かすことでオイル状に変化するのが特徴です。

しっかりとメイクを包み込んで落とす一方で、ややこったりとした使用感が苦手な方も。

肌への密着力が強いぶん、やや丁寧な洗い流しが必要となります。

クレンジングミルク

ミルクタイプは、肌あたりがやわらかく、なじませやすさと洗い流しやすさのバランスが絶妙です。

メイクが軽めな日や、ナチュラル志向の方には特に向いています。

摩擦を最小限にしながら肌に負担をかけにくい点も、敏感肌の方に選ばれる理由のひとつです。

なぜ敏感肌にはミルクタイプがおすすめなのか

敏感肌は、日によって肌の感触やメイクのなじみ方が変わりやすいため、毎日のケアの中で「変化に寄り添える」アイテムが求められます。

クレンジングミルクはその点、軽いタッチで扱いやすく、不要なものはすっと落としながら、肌にうるおい感を残してくれるような感触が得られるため、肌との相性を大切にしたい方にぴったりです。

また、生せっけんと併用にも向いているため、W 洗顔を習慣化したい方には、組み合わせやすさの点でもおすすめです。

■ ルアンルアンのクレンジングミルクとは？



[ルアンルアンのクレンジングミルク](#)は、

「スキンケアの入り口にこそ、肌になるべく負担のない選択を」という考えから生まれました。

- 天然由来の洗浄成分
- ほんのり香る天然精油の香り
- とろけるようなテクスチャーで肌になじみやすい
- W 洗顔を前提としたやさしい処方

生せっけんととの相性もよく、メイクをなめらかに落とした後、生せっけんで肌をすっきり整えるという流れが非常にスムーズです。

■ W 洗顔のよさを実感する瞬間



クレンジングミルクと生せっけんを組み合わせた「**W 洗顔**」を実践してみると、多くの方が「肌のコンディションが整いやすくなった」と感じるようになります。

もちろん、使用感や変化の感じ方には個人差がありますが、W 洗顔ならではの魅力として以下のようなポイントが挙げられます。

ミルクで「ゆるめて」、せっけんで「整える」

- ✅ クレンジングミルクで、メイクや皮脂をやさしくゆるめる
- ✅ 生せっけんで、余分なものをすっきりと洗い流す

この 2 ステップによって、クレンジングだけでは残ってしまう肌表面の汚れも、すっきりとオフすることができます。

しっとり、でもすっきり

ルアンルアンのスティック生せっけんは、植物由来のハーブエキスやクレイ成分を含み、洗い上がりにしっとり感が残る設計です。

クレンジングミルクのあとに使用することで、「やわらかさ」と「すっきり感」がバランスよく感じられ、洗顔した充実感をきっと感じられます。

■ 毎日のクレンジングに、自分らしさを



スキンケアは、誰かの正解をなぞるものではなく、自分の肌と向き合いながら整えていくもの。

「落とすケア」こそ、やさしさと丁寧さが求められるプロセスです。

クレンジングミルクは、強く主張する存在ではありません。

ですが、肌にそっと寄り添いながら、必要なものを残しながら、汚れはしっかり落としてくれます。

ルアンルアンスティック生せっけんをお使いの方なら、そのやさしさの価値をきっとご存知のはず。

だからこそ、W 洗顔という新しい習慣を、あなたの肌にも取り入れてみてください。

今日のクレンジングが、昨日よりも少しだけやさしく、心地よいものでありますように。

そんな願いを込めて、[ルアンルアンのクレンジングミルク](#)を、あなたのスキンケアの選択肢に加えてみませんか？

■ 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

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。