

2026 年 10 月 23 日
ルアンルアンコスメ

秋の乾燥肌に クレンジングミルクが おすすめの理由



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



秋の乾燥肌にクレンジングミルクが おすすめの理由

■ 概 要

朝晩の冷え込みが気になり始める 10 月下旬。

「いつもの化粧水が肌になじみにくい気がする」

「夕方になると、目元や口元の乾燥が気になる」

「ファンデーションが粉っぽく見える」

「肌のゴワつきが気になる」

そんなお悩みはありませんか？

秋は、夏に比べて空気が乾燥しやすく、朝晩と日中の気温差も大きくなる季節です。肌のカサつきやゴワつきが気になり、いつもより念入りに保湿したくなる方も多いのではないのでしょうか。

保湿ケアを見直すことはもちろん大切ですが、もうひとつ意識したいのが、毎日の「落とすケア」です。

メイクや汚れを落とすときに肌を強くこすったり、熱いお湯ですすいだりしていませんか？

肌を清潔に保つためのクレンジングや洗顔も、方法によっては肌の乾燥が気になる原因のひとつになることがあります。

そこで今回は、洗顔研究家の視点から、秋の肌に合わせたクレンジングミルクの選び方や使い方、そして生せっけんを使った洗顔習慣について、わかりやすく解説します。

■ 秋に肌の乾燥やゴワつきが気になるのはなぜ？



秋になると、肌のカサつきやゴワつきが気になりやすくなります。その背景には、季節ならではの環境の変化があります。

理由 1：夏に浴びた紫外線の影響

夏の間に紫外線を浴びた肌は、秋になってから乾燥やキメの乱れが気になることがあります。

肌の表面がゴワついたり、なめらかさが失われたように感じたりすることもあります。

理由 2：空気の乾燥

秋が深まるにつれて、空気が乾燥する日が増えてきます。

空気が乾燥すると、肌の水分も失われやすくなります。特に、目元や口元などはカサつきが気になりやすい部分です。

理由 3：朝晩と日中の気温差

朝晩は冷え込むのに、日中は暖かい。秋は、このような気温差が大きくなる季節です。

気温や湿度の変化によって肌の状態が不安定に感じられることもあります。

この時期は、肌の様子を見ながら、洗顔方法や保湿ケアを見直してみましょう。

気をつけたいのは、洗いすぎやこすりすぎ

肌の乾燥が気になるときは、クレンジングや洗顔の方法にも目を向けてみましょう。

洗浄力の強い製品を使うことだけが問題なのではありません。クレンジングの量が少なかったり、何度も肌をこすったり、熱いお湯ですすいだりすることも、肌への負担につながる場合があります。

洗顔後に肌のつっぱりが気になるときは、使用量や洗い方、すぐお湯の温度を見直してみるのがおすすめです。

■秋のクレンジングにミルクタイプを取り入れる理由



クレンジングには、オイル、ジェル、リキッド、バーム、ミルクなど、さまざまな種類があります。

その中でも、肌をこすりすぎない使い方を意識したい方におすすめなのが、ミルクタイプのクレンジングです。

理由1：なめらかな使い心地

クレンジングミルクは、水分と油分を含む乳液状のクレンジング料です。

なめらかに広がる使用感が特徴で、メイクとなじませながら洗い流せます。

ただし、落とせるメイクの種類や洗い上がりは製品によって異なります。普段使っているファンデーションや日焼け止めに合ったものを選びましょう。

理由2：肌をこすりすぎずに使いやすい

クレンジングの際に気をつけたいのが、指で肌を強くこすらないことです。

ミルクを十分な量使い、指先に力を入れず、顔全体にやさしく広げましょう。

肌と指の間でミルクをなめらかに動かすイメージで、短時間でなじませることがポイントです。

理由 3：洗い上がりの好みで選びやすい

クレンジングミルクには、しっとりとした洗い上がりの特徴とする製品もあります。

洗顔後のつっぱりや乾燥が気になる方は、洗浄力だけでなく、洗い上がりの使用感にも注目してみましょう。

自分の肌質やメイクに合ったクレンジングを選ぶことが、毎日のスキンケアを心地よく続けるための第一歩です。

■ 洗顔研究家が教える！クレンジングミルクの使い方 4 ステップ



クレンジングは、製品選びだけでなく使い方も大切です。

肌をこすりすぎないために、次の4つのポイントを意識してみましょう。

Step 1：製品に記載された適量を使う

クレンジングの量が少ないと、指と肌が直接触れやすくなります。

使用量は製品によって異なるため、まずはパッケージに記載された適量を確認しましょう。

量を減らして使うのではなく、十分な量を使って、なめらかに広げることが大切です。

Step 2：乾いた手で使うかどうかを確認する

クレンジングミルクは、製品によって使用方法が異なります。

濡れた手や顔でも使えるタイプもあれば、乾いた状態での使用をすすめているタイプもあります。

使用前に説明書きを確認し、メーカーがすすめる方法で使いましょう。

Step 3：力を入れず、やさしくなじませる

顔の中心から外側へ向かって、ミルクをやさしく広げます。

小鼻の周りや目元、口元などは、指先に力を入れず、丁寧になじませましょう。

長時間マッサージする必要はありません。メイクとなじんだら、製品の使用方法に従って洗い流します。

Step 4：ぬるま水で丁寧にすすぐ

熱いお湯は、肌の乾燥を招く一因になることがあります。

少し冷たいと感じるぬるま水を使い、髪の毛の生え際や小鼻の周りなどにクレンジング料が残

らないよう、丁寧にすすぎましょう。

すすぐときも、肌をゴシゴシこすらないことがポイントです。

なお、すすぎの回数は20回を目安に肌の状態に合わせて調整しましょう。

■ クレンジングの後は、生せっけんで丁寧に洗顔



メイクをした日は、クレンジングでメイクを落とした後、洗顔料で顔を洗う方法が一般的です。

それぞれの役割を知っておくと、日々のお手入れを見直しやすくなります。

クレンジング：主にメイクや日焼け止めなどの油性の汚れを落とす

洗顔：汗やほこり、肌表面の汚れなどを洗い流す

ただし、W洗顔が必要かどうかは製品によって異なります。クレンジング料の使用方を

確認し、W 洗顔不要と記載されている製品は、その案内に従いましょう。

ルアンルアンの生せっけんで、泡立てる時間も心地よく

クレンジング後の洗顔には、ルアンルアンの生せっけんを取り入れてみてはいかがでしょうか。

生せっけんは、なめらかな質感と泡立ちを楽しみながら洗顔できるアイテムです。毎日の洗顔を、肌を清潔に保つための心地よい時間にしてくれます。

1. 濃密な泡で、肌をこすりすぎない洗顔を

専用の泡立てネットを使うと、きめ細かな泡を作りやすくなります。

泡を顔全体に広げ、指で肌を強くこすらず、泡をクッションにするように洗いましょう。

泡立てること自体が目的ではなく、肌をこすりすぎない洗い方を心がけることが大切です。

2. 洗顔後の肌のうるおいにも目を向ける

洗顔料は、汚れを落とすだけでなく、洗い上がりの使用感も大切なポイントです。

ルアンルアンの生せっけんは、配合成分や使用感にもこだわった洗顔アイテムです。

洗顔料を選ぶときは、泡立ちや香りだけでなく、洗い上がりの肌の状態も確認しながら、自分に合うものを見つけてみましょう。

3. ハーブの香りで、洗顔時間を楽しむ

ルアンルアンの生せっけんは、ハーブの香りも魅力のひとつです。

泡立てる時間や香りを楽しみながら、忙しい一日の終わりに、ゆっくりと自分の肌と向き合ってみませんか。

毎日の洗顔を心地よい習慣にすることも、スキンケアを続けるうえで大切です。

■秋こそ、毎日の「落とすケア」を見直そう



秋は、空気の乾燥や気温差によって、肌のカサつきやゴワつきが気になりやすい季節です。

そんなときこそ、保湿アイテムを増やすだけでなく、毎日のクレンジングや洗顔方法も振り返ってみましょう。

今回ご紹介したポイントは、次の3つです。

- ・クレンジングは、メイクや肌質に合ったものを選ぶ
- ・十分な量を使い、肌を強くこすらずに洗う
- ・洗顔後は肌の状態を確認し、必要な保湿ケアを行う

クレンジングミルクと生せっけんを上手に取り入れながら、自分の肌に合ったお手入れを続けていきましょう。

毎日の洗顔は、ただ汚れを落とすだけの時間ではありません。

自分の肌の状態に目を向け、丁寧にお手入れするための大切な時間です。

この秋は、クレンジングと洗顔の方法を見直して、うるおいを大切にしたい心地よいスキンケア習慣を始めてみませんか。



クレンジングミルク



監修者：[洗顔研究家 松田理沙](#)



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

SOCIAL MEDIA

日々の発信はこちらから

洗顔や素肌について、毎日の暮らしで取り入れやすいヒントをお届けしています。

 [Instagram 見る](#) /

 [TikTok 見る](#) /

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

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。