

2025 年 10 月 17 日
ルアンルアンコスメ

**毛穴ケアは洗顔から、
W洗顔ですっきり素肌へ。**



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概要

はじめに：毛穴悩みの根本は“洗顔の順番”にある

鏡をのぞいたときに気になる「毛穴の黒ずみ」や「ざらつき」。

スキンケアを頑張っても、なかなか理想のすっきり感が得られないと感じている方は多いのではないのでしょうか。

実はその原因のひとつに、洗顔のステップがあります。

「クレンジングだけ」「洗顔だけ」で済ませていると、皮脂やメイク汚れが肌に残り、毛穴の目立ちにつながることも。

本記事では、「洗顔」と「毛穴」に焦点を当てながら、W 洗顔（ダブル洗顔）の大切さをわかりやすく解説します。

最後に、W 洗顔を手軽に取り入れられる「ルアンルアンのスティック生せっけん」と「クレンジングミルク」もご紹介します。

■ 毛穴汚れが気になる人こそ見直したい「洗顔」



毛穴の悩みといっても、その原因はさまざまです。

皮脂の過剰分泌、古い角質、メイクの残り、乾燥によるざらつき…。それらが混ざり合って酸化することで、黒ずみや開きが目立ってしまいます。

洗顔の目的を整理する

洗顔はただ汚れを落とすだけでなく、肌の上にある不要なものを「やさしく取り除く」という役割を担っています。そのため、目的に応じて「クレンジング」と「洗顔料」を使い分けることが重要です。

・**クレンジング**：メイク・皮脂汚れをオフ

・**洗顔料**：汗・古い角質・空気中の汚れをオフ

この二段構えが、W 洗顔の基本です。

毛穴汚れは「油」と「角質」が複合的に

毛穴詰まりの主な要因は、皮脂と古い角質が混ざった「角栓」。

この角栓は、クレンジングだけでも洗顔だけでも取り切れないことが多く、油汚れを浮かせる＋古い角質を洗い流すの両方が必要になります。

■ W 洗顔の基本を知る



W 洗顔とは、

1. クレンジングで油性の汚れを落とす
2. 洗顔料で水性の汚れを落とす

という 2 ステップのこと。

手間に感じるかもしれませんが、実はこのひと手間が毛穴ケアの大きな分かれ道です。

クレンジングの役割

クレンジングは、ファンデーション・皮脂・日焼け止めなど「油分を含む汚れ」を浮かせます。

このステップを丁寧に行うことで、洗顔料が“地肌”に届きやすくなり、後の洗顔がより効果的に。

洗顔料の役割

クレンジング後に残った汗や古い角質、細かな汚れを落とすのが洗顔料の役目。

クレンジングで浮いた汚れをしっかり取り去ることで、肌の感触がすっきり整います。

■ W 洗顔で毛穴がすっきり見える理由



1. 毛穴詰まりを溜め込まない

W 洗顔を行うと、皮脂や古い角質を段階的に落とすことができます。
毛穴に汚れが残りにくくなり、洗うたびにすっきり感を実感しやすくなります。

2. スキンケアのなじみが良くなる

汚れが落ちきっていない肌は、化粧水や美容液がうまく届きにくくなります。
W 洗顔で清潔な状態を保つことが、次のステップを支える土台になります。

3. 肌をやさしく整える

「強くこすらない」「必要以上に洗わない」ことも W 洗顔の基本。
順序を守ってやさしく洗えば、肌に余分な負担をかけずに清潔な状態を保てます。

■ クレンジングと洗顔料の選び方



クレンジングは「やさしさ」と「なじみの良さ」

毛穴ケアを目的にしても、強いクレンジングで皮脂を取りすぎるのは逆効果。

理想は、ミルクタイプやジェルタイプのように摩擦を抑えて汚れを浮かせるもの。

やわらかなテクスチャーで、指が軽くすべるものを選びましょう。

洗顔料は「きめ細かい泡」がカギ

泡が粗いと摩擦が起きやすく、肌に負担をかけてしまいます。

弾力のある泡が、毛穴のすみずみまで汚れを包み込み、やさしく洗い上げてくれます。

また、天然由来成分の洗顔料なら、毎日のケアにも安心して使えます。

■ W 洗顔で失敗しないためのコツ



ポイント 1 : 肌をこすらない

- ・毛穴を意識するあまり、指で押し出すように洗ってしまうのは NG。
- ・泡を転がすように洗うのが理想です。

ポイント 2 : めるま水でやさしくすすぐ

- ・熱すぎるお湯は肌のうるおいを逃がします。
- ・30～32℃のぬるま水で丁寧にすすぎましょう。

ポイント 3 : タオルで押さえるように拭く

- ・洗顔後は、清潔なタオルでそっと水気を取ります。
- ・こすらず、押し当てるようにするのがポイント。

■ 季節や肌質で変える W 洗顔のコツ



乾燥しやすい季節は“やさしさ重視”

冬や乾燥時期は、洗浄力が強すぎないアイテムを選びましょう。

クレンジングミルクやクリームタイプの洗顔料が向いています。

皮脂が多い季節は“すっきり感”を重視

夏や湿気の多い時期は、泡立ちの良い洗顔料で皮脂汚れをしっかり包み込みましょう。

この時期の毛穴詰まりは、W 洗顔が特に役立ちます。

■ ルアンルアンの W 洗顔ケア



天然由来のやさしさで、毛穴すっきり

毛穴ケアを考えるなら、クレンジングと洗顔料の両方にやさしさが大切。
ここでご紹介するのが、ルアンルアンの「クレンジングミルク」と「スティック生せっけん」です。

クレンジングミルク

- ・メイクや皮脂をふんわり包み込み、やさしくなじむミルクタイプ。
- ・□肌に負担をかけずに汚れを浮かせ、W 洗顔の第一ステップを心地よくしてくれます。
- ・肌が敏感な時にも使いやすい仕様で、毎日のクレンジングがスムーズに。

生せっけんスティック

- ・スティック型で泡立てやすく、きめ細やかな泡が毛穴まで届く洗顔石けん。

- ・天然由来のハーブとクレイ成分を活かした、すっきりとした洗い上がり。
- ・泡立てネットでしっかりと泡立て、きめの細かいもっちり泡で顔全体を包み込むように洗うのがおすすめです。

2 つを組み合わせることで

1. クレンジングミルクでメイク・皮脂を浮かせる

2. 生せっけんで細かな汚れや古い角質を包み込む

この 2 ステップが、毛穴のすっきり感とやわらかな肌触りを支えます。

忙しい日でも、ルアンルアンの W 洗顔ならやさしく続けられます。

■ まとめ：毛穴のための「正しい洗顔習慣」を明日から



毛穴の目立ちを気にするなら、まず見直したいのは「**洗い方**」と「**順番**」です。

クレンジングと洗顔料をきちんと使い分けることで、毛穴の汚れを溜め込みにくくし、肌をすっきりと整えることができます。

毎日の洗顔が変わると、肌の印象も変わります。
今日からぜひ、やさしい W 洗顔を取り入れてみてください。

■ ルアンルアンで始める W 洗顔

クレンジングミルク

肌にやさしく、メイク・皮脂をオフ

生せっけんスティック

濃密泡で毛穴の中の汚れまで吸着

クレンジングミルク
詳しくはこちら



生せっけんスティック
詳しくはこちら



2 つのアイテムをセットで使うことで、毛穴汚れを抱え込みにくいすっきり素肌へ。
毎日の洗顔が、少し楽しみになるはずです。

■ 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。