

2026年4月17日
ルアンルアンコスメ

生せっけんとクレンジングミルクの W洗顔でふっくら肌へ



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



生せっけんとクレンジングミルクの W洗顔でふっくら肌へ

■ 概要

こんにちは、生せっけん洗顔研究家です。

私はこれまで何万回と「洗顔」という行為に向き合ってきました。

ルアンルアン「生せっけん」が持つ、あの吸い付くような濃密な泡。

その泡が肌の上で汚れを絡め取り、洗い流した瞬間に現れる透明感には、私自身、今でも毎日感動を覚えます。

しかし、研究を重ねる中で一つの真実に辿り着きました。「生せっけんだけで満足している方は、まだ、自分の肌の本当の輝きを知らないのではないか」ということです。

もし、あなたが「生せっけんで洗っているのに、最近少し肌が硬い気がする」「毛穴のポツポツがなかなかスッキリしない」と感じているなら、それは生せっけんのせいではありません。洗顔の「前段」にある、汚れの解体作業・・・つまりクレンジングの質に鍵があるかもしれません。

今回は、生せっけんのポテンシャルをもっと引き出し、触れるたびに幸せを感じる「ふっくら肌」を叶えるための、クレンジングミルクとのW使いについて解説します。

■ 洗顔を「点」ではなく「線」で考える



多くの人は、クレンジングを「メイクを落とすもの」、洗顔を「顔を洗うもの」と、別々の独立した作業として捉えています。

しかし、研究者としての私の考えは違います。クレンジングと洗顔は、二人三脚で一つの目的である「未来の肌を育む」ために行われる、一連の流れで行うべきです。

なぜ生せっけんの前に、クレンジングミルクが必要なのか。それは、肌に付着する汚れには「種類」があるからです。

私たちの肌には、日中、ファンデーションなどのメイク汚れだけでなく、酸化した皮脂、日焼け止めの膜、さらには大気中のチリやホコリが何層にも重なって付着しています。

特に、密着力の高いリキッドファンデーションや UV 下地などの「油性の汚れ」は、頑固な油膜となって肌に張り付いています。

この油膜が残っている状態では、いくら生せっけんが「ベントナイト（クレイ）」という強力な吸着成分を持っていても、泡が肌の凹凸や毛穴の奥まで直接届くことができません。生せっけんという最高の「掃除機」をかける前に、まずはクレンジングミルクで「こびりついた汚れをふやかして浮かせる」作業が不可欠なのです。

■「酵素カプセル」が解き明かす、毛穴の深層



今回ご紹介するルアンルアンの「クレンジングミルク」は、ただのメイク落としではありません。

この製品には、私の研究心をくすぐる非常に高度なテクノロジーが詰め込まれています。その筆頭が、「洗浄酵素カプセル」です。

配合されているのは、油分を分解する「リパーゼ」、タンパク質を分解する「パパイン」と「ブロメライン」。これらがカプセル化され、新鮮な状態で配合されています。

肌の上でミルクを転がすと、このカプセルが体温と圧力によって弾けます。すると、中から解き放たれた酵素たちが、毛穴に詰まった古い角質（タンパク質）や固まった皮脂（油分）の結合を、目に見えないレベルで「チョコチョコと切断」するように解体し始めるのです。

この「酵素による解体」こそが、その後の生せっけん洗顔を激変させるポイントです。

無理に擦って汚れを落とすのではなく、酵素が汚れをバラバラにして浮かせてくれる。だからこそ、その後にのせる生せっけんの泡は、これまでにないほどスムーズに毛穴の奥まで滑り込み、汚れの残骸を根こそぎキャッチできるのです。

■ 次世代レチノールと APPS : 落としながら「攻める」



研究者としてこのクレンジングを絶賛したいもう一つの理由は、クレンジングという短い時間の中でさえ、積極的なエイジングケア*を行える成分構成にあります。

バクチオール（次世代レチノール）

美容業界で今、最も注目されている成分の一つです。従来のレチノールは高い効果がある反面、肌への刺激や紫外線への弱さが課題でした。しかし、植物由来の「バクチオール」は、肌への優しさを保ちながら、ハリや弾力をサポートしてくれます。洗顔後の「ふっくら感」は、このバクチオールが肌のキメを整えてくれるからこそ得られる感触です。

APPS（浸透型ビタミン C 誘導体）

一般的なビタミン C よりも浸透力に優れ、肌の深部まで届く成分です。クレンジングの段階で APPS を届けることで、洗い上がりの肌に濁りのない透明感をもたらします。生せっけんの「泥の吸着」によるクリアな視覚効果と、APPS による内側からのアプローチ。この相乗効果が、鏡を見た時の「あ、明るい！」という印象を生むのです。

■ 触覚で感じる「ミルク to オイル」の魔法



このクレンジングミルクは、使い心地においてもドラマチックな変化を見せます。

最初は、なめらかなミルクの質感。これが、肌の摩擦を極限まで抑えるクッションになります。

指を優しく動かしていくと、ある瞬間、ふっと指先の感覚が軽くなり、ミルクが透明なオイル状へと変化します。

これが「転相（てんそう）」と呼ばれるサインです。

ミルクがオイルに変わる瞬間、それは酵素と美容成分が汚れを捉え、肌から浮かせた合図。このテクスチャー

ーの変化があるからこそ、私たちは「いつまで洗えばいいのか」という迷いから解放され、洗いすぎによる乾

燥を防ぐことができるのです。

■ 生せっけんの泡が「ご褒美」に変わる瞬間



ミルクで汚れを浮かせ、ぬるま水で軽く洗い流した後。

そこには、すでに美容成分が馴染み、驚くほど柔らかくなった肌が待っています。

ここに、たっぷり泡立てた生せっけんをのせてみてください。

これまでの生せっけん単体での洗顔とは、泡の感触さえ違って感じられるはずです。

ミルクの保湿成分（ヒト型セラミドやヒアルロン酸、スクワランなど）が肌の土台を守っているため、泡が肌の上を滑るように動き、汚れだけを的確に、そして軽やかに吸い取っていきます。

洗い流した後の肌を、ぜひ指でそっと触ってみてください。

水分をたっぷり抱え込んだ、まるで豆腐のように柔らかく、弾力のある「ふっくら肌」。

生せっけんだけでは辿り着けなかった、潤いの厚みを感じることができるはずです。

■ 未来の肌への投資としての「W洗顔」



「忙しい夜に、2回も顔を洗うのは大変」と思う日もあるかもしれません。しかし、研究者として断言します。この2ステップにかけるわずか数分が、5年後、10年後のあなたの肌を決めます。

汚れをしっかりと落とし、同時に高品質の美容成分を肌に送り届ける。この「攻めと守り」が調和した洗顔習慣こそが、肌年齢に応じた、肌自らが美しくなろうとする力を目覚めさせます。

ルアンルアン®のクレンジングミルクは、生せっけんの力をもっと引き出すための「最高の相棒」です。生せっけんだけではもったいない。その言葉の本当の意味を、ぜひ今夜のあなたの肌で確かめてみてください。

洗顔が終わった瞬間、あなたはきっと自分の肌を愛おしく思い、両手で包み込みたくなるはずです。

研究者からのワンポイント・アドバイス：

「ふっくら肌」をより早く実感したいなら、クレンジングミルクを馴染ませる際、特に角栓が気になる小鼻や顎先を、指先で小さく「の」の字を書くように、より丁寧に行ってみてください。酵素カプセルがしっかりと働き、翌朝の化粧ノリが劇的に変わりますよ。



クレンジングミルク ▶



生せっけんスティック ▶

監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙 Lisa Matsuda



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「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ン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ンケア”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

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。