

2025 年 10 月 24 日
ルアンルアンコスメ

泡洗顔で変わる肌の印象、 毛穴レスなすっぴんへ



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



泡洗顔で変わる肌の印象 毛穴レスなすっぴんへ

■ 概 要

はじめに：

一日のはじまりと終わりに行う「洗顔」。

実は、その時間こそが、肌の未来を左右する大切な瞬間です。

素肌美の近道は洗顔。

けれども、ただ洗えばいいというものではなく、

「どんな泡で洗うか」が美しい素肌への分かれ道になります。

「なんとなく泡立てて、さっと洗って終わり」

そんな習慣が、知らず知らずのうちに肌をくすませてしまうことも。

今回のテーマは、「泡」。

なぜ泡が大切なのか、そしてどんな泡で洗うことが理想なのかをひとつひとつ紐解いていきましょう。

■ 泡はただのクッションではない



洗顔時の泡は、単に肌を守るためのクッションではありません。

実は「泡の質」が、その後の肌のすこやかさに直結しています。

泡が細かければ細かいほど、肌の上に均一に広がり、汚れや皮脂をしっかり包み込みます。

逆に、大きな泡や水っぽい泡では、汚れを浮かせる力が弱く、摩擦も起こりやすくなります。

だからこそ、洗顔の第一歩は「泡づくり」。

スキンケアの仕上がりを変えるカギは、“手の中で生まれる泡”にあるのです。

■ 泡のきめ細かさが左右する洗い上がりの差



理想的な泡は、「弾力」と「密度」のバランスが取れていること。

たとえば、もちりと弾むような泡は、肌の上でつぶれにくく、こすらずに汚れを包み取ります。

一方で、軽すぎる泡や大きな気泡は、洗っている最中につぶれてしまい、結局、手が肌に直接触れてしまうことも。

この「摩擦の有無」が、洗い上がりのなめらかさに差をつくれます。

美肌のための泡とは、肌に触れずに洗える泡のことなのです。

■ 理想の泡とは？ 毛穴よりも小さく、吸いつくように密着



泡が汚れを包み込む仕組みを考えると、**理想は「毛穴よりも小さい泡」。**

毛穴の奥の汚れや古い皮脂にまでぴったり密着し、摩擦を起こさずに浮かせてくれるような泡こそ、毎日の洗顔にふさわしいです。

また、泡の密度が高いほど、肌の上での“吸いつき”が変わります。

たとえば、逆さにしても落ちないような濃密泡なら、洗っている間も肌に密着し、汚れを逃しません。

洗い流した後のすっきり感やなめらかさは、この泡の密度ときめ細かさの証なのです。

■ 泡立てが苦手な人が陥る“もったいない洗顔”



泡立てがうまくいかず、「泡立てるのが面倒だから」とそのまま洗ってしまう——。

それはとても惜しいことです。

泡立て不足のまま洗顔をすると、肌と手の間で摩擦が起こりやすく、洗い上がりもなめらかさに欠けます。しかも、しっかり泡立てると、ほんの少量の洗顔料でも十分に洗えるため、実はコスパも良くなるのです。きめ細かい泡づくりのコツをつかむことは、肌にもお財布にもやさしい洗顔習慣につながります。

■ 泡を立てるコツと、使いたいアイテム



理想の泡をつくるには、空気・水・洗顔料の「バランス」が大切。

ステップ①：水を少なめに

水分が多くなならないよう、何回かに分けて水を追加します。空気を含ませるように両手で泡立てます。

ステップ②：空気を抱き込むように

手のひらをすり合わせるのではなく、空間を開けて空気を包み込むように丸く動かすと弾力のある泡になります。

ステップ③：泡立てネットを活用

どの洗顔料でも時短で安定した泡をつくるには、泡立てネットを使うことを強くおすすめします。

空気を細かく取り込み、濃密な泡が簡単に完成します。

■ 泡洗顔の正しい手順



1. 顔をぬるま水（30～32℃）で何回か洗い流す。
2. 泡を顔全体にのせる（Tゾーン→Uゾーンの順）
3. 手を肌に直接当てずに、泡を転がすように洗う
4. ぬるま水で丁寧にすすぐ（こすらず、流すだけで最低 20 回）
5. 清潔なタオルでやさしく押さえて水気を取る

ポイントは、

「肌にふれずに泡で洗う」

「泡をしっかり洗い流す」

という意識。

どんなに良い洗顔料でも、使い方次第で肌への心地よさは変わります。

■ 洗顔料選びで大切なのは「泡の質」



洗顔料にはジェル、クリーム、フォームなどさまざまなタイプがありますが、泡立てて使うタイプを選ぶなら、“泡のきめ細かさ”と“弾力の持続力”をチェックしてみましょう。空気を含んだだけの軽い泡では、肌に密着せずすぐにつぶれてしまいます。一方、濃密な泡は、手の重みを支えるほど弾力があり、洗っている間も泡が肌を守ってくれます。肌へのやさしさを考えるなら、濃密で毛穴よりも小さい泡をつくれる洗顔料が理想です。

■ 濃密な泡が肌に密着する「吸着泡」



最近注目されているのが「吸着泡」という発想。これは、肌の上で泡がぴたっと密着し、汚れだけを包み込むように浮かせる泡のこと。

吸着泡は、毛穴よりも小さい微細な泡が集まることで生まれます。

そのため、泡のきめ細かさと密度が極めて重要。

軽く触れるだけで、泡が汚れをずっと抱き込み、肌に必要なうるおいはそのまま残す。

この“密着して離れない泡”が、泡洗顔にとって大切なのです。

■「毛穴よりも小さい濃密泡」を叶える洗顔料



毎日の洗顔で「吸着泡」を体感したいなら、泡の質にこだわった洗顔料を選びましょう。

泡立てた瞬間から手に吸着して、逆さにしても落ちないほどの濃密さを持つ泡。

そんな泡なら、顔全体を包み込むように洗えるため、肌に手が直接触れることなく心地よく洗い上げられます。

さらに、泡が毛穴の大きさよりも小さければ、毛穴に入り込むことができ、毛穴の中の汚れをやさしく浮かせることができます。

洗い上がりのなめらかさや、しっとりとした触感の違いは、この泡の“粒の細かさ”にかかっているのです。

■ 濃密泡で肌を包み込む、ルアンルアンの洗顔料



ルアンルアンの生せっけんスティックの洗顔は、まさにこの“濃密吸着泡”の代表格です。

泡立てネットに生せっけんをつけ、泡立てるとあっという間にもっちりとした弾力のある泡が完成。
その泡は、毛穴よりも小さな微細な気泡が無数に集まり、肌にのせるとまるでシルクのように密着します。

その濃密さは、逆さにしても落ちないほど。
指で押してみても、ゆっくりと押し返すような弾力。
これが、ルアンルアンの生せっけんスティックの特徴です。

そして、この濃密泡が「吸いつくように」肌に密着し、汚れや皮脂を包み込みながら、やさしくすっきりと洗い上げてくれます。

洗顔後の肌を鏡で見ると、どこか透明感を感じるようなすっきりとした印象に。
それは“泡の力”で、肌が本来持っている素肌美に近づいているサインです。

生せっけんスティック
詳しくはこちら



■まとめ：泡を変えれば、素肌は応えてくれる



毎日の洗顔をなんとなく済ませてしまうのはもったいない。

ほんのひと手間、「しっかりと泡立てて洗顔する」だけで、肌のすこやかさや心地よさは大きく変わります。

そのために必要なのは、毛穴よりも小さい泡と、吸いつくような濃密さ。

その泡で洗う瞬間こそ、肌と向き合う特別なひと時になります。

今日からの洗顔、「泡」に意識を向けてみませんか？

そのひと手間が、あなたの素肌を育む第一歩になります。

■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。