

2026 年 1 月 9 日
ルアンルアンコスメ

**1 月のくすみに。
古い角質をオフして明るい印象へ。**



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



一月のくすみに 古い角質をオフして明るい印象へ

■ 概 要

新しい年が始まり、「さあ、今年も頑張ろう」

そう気合を入れて鏡を見た瞬間、「あれ？」と違和感を覚える。

普段よりも顔色が優れない、
なんとなく表情が暗く見える、
ファンデーションを塗ってもなんだか厚塗り感が出てしまう……。

もし今、あなたがそんな「肌の不調」を感じているのなら、それは年末年始の過ごし方と、この季節特有の環境が生み出した「汚れの蓄積」が原因かもしれません。

今回は、生せっけん洗顔研究家として、この時期に多くの人が直面する肌悩みと、その解決策である「落とすケア」について、少し詳しくお話したいと思います。

■ なぜ、休み明けの肌は「ドヨン」とするのか



「たっぷり寝たはずなのに、肌が疲れて見える」「特別なケアをしていたのに、ゴワつきが取れない」これには明確な理由があります。私たちの肌は通常、一定のサイクルで古い角質は垢となって剥がれ落ちていきます。しかし、1月のこの時期は、そのサイクルが最も乱れやすい条件が揃ってしまっているのです。

1. 生活リズムの乱れによる代謝の停滞

年末年始の夜更かし、暴飲暴食（特に糖質や脂質の摂りすぎ）、運動不足。これらは体内のリズムを崩し、肌リズムを遅らせる要因になります。

2. 寒さと乾燥による「角質肥厚」

1月は一年で最も気温・湿度が低い時期です。肌は冷たい外気から身を守ろうとして、表面の角質を厚く、硬くする防御反応を示します。これを「角質肥厚（かくしつひこう）」と呼びます。

この「剥がれ落ちずに残ってしまった古い角質」こそが、肌のくすみ（※）の正体です。古い角質は水分を保持する力が弱く、灰色がかって見えます。これらが肌表面に居座ることで、光をきれいに反射できなくなり、肌全体がドヨンと暗い印象に見えてしまうのです。

（※乾燥や古い角質による汚れ）

■「与える」前に、まずは「取り除く」勇気を



肌の調子が悪いと、つい「高価な美容液を足さなきゃ」「もっと保湿クリームを塗らなきゃ」と、「与えるケア」に意識が向きがちです。しかし、ここで少しイメージしてみてください。

表面がホコリで汚れてしまったテーブルに、上から最高級のワックスを塗って、美しいツヤが出るでしょうか？
答えは NO ですね。まずは汚れをきれいに拭き取らなければ、ワックスの成分も馴染まず、輝きも出ません。

肌もこれと同じです。厚くなった古い角質や、酸化した皮脂汚れが毛穴を塞いでいる状態では、どんなに素晴らしい化粧水や美容液を使っても、その成分は角質層の奥まで届きません。ただ表面でベタつくだけで終わってしまいます。

今の時期に必要なのは、プラスのケアではなく、マイナスのケア。すなわち、**「不要な汚れや古い角質だけを、正しく取り除く」**こと。これが、明るい肌印象（※）を取り戻すための最短ルートなのです。

（※汚れを洗い流すことによる）

■「生せっけん」が、冬の角質ケアに最適な理由



では、どうやって汚れを落とせばいいのでしょうか。

ここで重要になるのが、私が研究を続けている「生せっけん」独自のメカニズムです。

一般的な洗顔フォームや固形石鹸で、ゴシゴシと強くこすり洗いをするのは逆効果です。ただでさえ乾燥して敏感になっている冬の肌を傷つけ、さらに角質を硬くさせてしまいます。

私たちが目指したのは、「摩擦ゼロで、汚れだけを吸着する」洗顔です。

1. 毛穴の奥の汚れを吸着する「ホワイトクレイ」

ルアンルアンが生せっけんには、微細な粒子である「ホワイトクレイ（泥）」を配合しています。このクレイは、多孔質（表面に無数の小さな穴が開いている構造）であり、優れた吸着力を持っています。肌に乗せるだけで、毛穴の奥の汚れや、肌表面に張り付いた古い角質を、磁石のようにピタッと吸い寄せて抱え込みます。物理的にこすり落とすのではなく、吸着して浮き上がらせる。だから、肌に負担をかけずにクリアな状態へ導くことができるのです。

2. 「生」だから実現した、美容液成分 56%

通常、クレイのような粉末成分を多く配合すると、石鹸は固まりにくくなったり、使用感がパサついたりします。しかし、私たちはあえて「固形にしない（生の状態にとどめる）」という製法を選びました。これにより、洗浄成分だけでなく、保湿成分（美容液成分）を全体の約 56%まで高配合することに成功しました。

汚れを吸着するクレイと、肌を潤すハーブエキスや美容成分。この 2 つを限界まで詰め込んだ濃密な泡は、洗顔中も肌の潤いを守り続けます。洗い流した後、急いで化粧水をつけなくてもつっぱり感を感じにくいのは、この「生」の仕様のおかげなのです。やさしく洗うことでお肌のキメが整い、自然な明るさも戻ってきますよ。

■ 今夜から始めたい。30 秒の「泡パック」メソッド



それでは、生せっけんのポテンシャルを最大限に引き出し、溜まった角質汚れをオフする具体的な方法をご紹介します。

忙しい朝や、疲れて帰ってきた夜でも簡単にできる「泡パック」洗顔です。

【STEP 1】りんご 1 個分の濃密泡を作る

泡立てネットを使い、空気を含ませるようにして泡立てます。

この時、水分を少しずつ足しながら、キメが細かく、逆さにしても落ちないくらいの「硬めの泡」を作ることがポイントです。

【STEP 2】泡を「置く」

手と肌が直接触れないよう、たっぷりの泡をクッションにして顔全体に広げます。

まずは皮脂分泌の多いTゾーン（おでこ・鼻）から乗せ、次に頬、あごへと広げてください。

【STEP 3】そのまま 30 秒～1 分待つ（泡パック）

ここが最大のポイントです。

ゴシゴシと手を動かす必要はありません。

泡を顔全体に乗せたまま、約 30 秒～1 分間、そのまま待ちます。

この間に、ホワイトクレイが毛穴の汚れや古い角質をじわじわと吸着します。

また、同時に 17 種類のハーブエキスなどの美容成分が角質層へと浸透していきます。

（※待ち時間は肌の状態に合わせて調整してください。乾燥が気になる場合は短めから始めてみましょう）

【STEP 4】ぬるま水で優しく洗い流す

30～32 度くらいの、少し冷たいと感じる程度のぬるま水で洗い流します。

熱いお湯は必要な皮脂まで奪ってしまうので注意してください。

生え際やフェイスラインに泡が残らないよう、丁寧にすすぎましょう。

■ 汚れを脱ぎ捨てて、新しい一年のスタートを



「洗顔」は、毎日のスキンケアの中で最も基本的なステップですが、実は肌のコンディションを左右する最も重要な鍵を握っています。

年末年始の楽しかった思い出は心に残しつつ、肌に残ってしまった不要な汚れは、その日のうちにきれいに洗い流してしまいましょう。

厚くなった角質のヴェールを一枚脱ぎ捨てるような感覚。

洗い上がりの、指が吸い付くようなしっとりとした感触と、鏡の中に映るパッと明るい印象の素肌。

「あ、肌がいつもと少し違う」

その小さな感動の積み重ねが、この一年、あなたの肌と心を健やかに保つ自信に繋がるはずです。

冬のくすみ（※）悩みから解放されたクリアな素肌で、新しい一年を気持ちよくスタートさせませんか。

（※汚れや古い角質による）



監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙



[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。