

2025 年 10 月 10 日
ルアンルアンコスメ

朝洗顔で一日を変える。
美しい肌のための大切な習慣



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



朝洗顔で一日を変える。
美肌のための大切な習慣

■ 概 要

はじめに。

朝起きたとき、鏡の前で「顔が少しベタついている」「Tゾーンがテカっている」「なんとなく肌がくすんで見える」と感じたことはありませんか？

一方で、「朝は水だけでいい」「夜にしっかり洗顔しているから朝は不要」といった声もあり、“朝洗顔は必要なのか”迷ってしまう方も多いのではないのでしょうか。

実は、朝の肌は一晩中眠っているあいだにも変化を続けています。

皮脂の分泌、寝具との摩擦、汗やホコリの付着など、知らないうちに肌表面にはさまざまなものが重なっています。それらをやさしく落としてあげるのが、朝洗顔の本来の役割です。朝洗顔は、ただ汚れを落とすだけではありません。

一日のスキンケアのスタートとして、肌をすこやかに整え、次に使う化粧水やメイクがなじみやすい状態へ導く大切なステップ。

言い換えれば、「朝洗顔は肌と気持ちを目覚めさせるための時間」なのです。

■ 朝の肌はどうなっている？ 夜との違いを知る



● 夜のスキンケア後、肌は「休息モード」に入る

夜は肌がもっとも回復に力を注ぐ時間。

ターンオーバーが進み、古い角質や皮脂が表面に押し出されます。

また、寝具との摩擦や汗などによって、肌表面には目に見えない汚れが残ることもあります。

● 朝の肌は「再スタートの準備段階」

朝は、これから紫外線や乾燥、外気にさらされる時間の始まり。

肌は眠っていた細胞を起こし、外界に対応する準備をしています。

そのとき、肌表面に古い皮脂や汚れがあると、スキンケアのなじみが悪くなったり、ベタつきやくすみを感じたりする原因になります。

だからこそ、朝は「やさしく肌の調子を整える」ことが必要なのです。

■「朝はぬるま湯だけ」派？ それとも「洗顔料を使う」派？



SNS などでも話題になるこのテーマ。「朝はぬるま湯で十分」「いや、洗顔料を使うべき」と意見が分かれることがあります。実は、どちらが正解というよりも、肌質や季節によってベストな方法は変わるので。

● ぬるま湯洗顔が向いているタイプ

- ・肌が乾燥しやすい
- ・朝のベタつきが少ない
- ・夜にしっかりスキンケアをしている
- ・冬など空気が乾燥している時期

ぬるま湯だけで洗うことで、必要な皮脂を残しつつ余分な汚れを落とせます。ただし、Tゾーンに皮脂が溜まりやすい人や、寝汗を多くかく人は、洗い残しがくすみの原因になることも。

● 洗顔料を使った方がいいタイプ

- ・皮脂分泌が多い
- ・寝汗をかきやすい
- ・朝、顔のベタつきやテカリが気になる
- ・春夏など湿度や気温が高い時期

洗顔料を使うと、余分な皮脂や古い角質をやさしく落とすことができます。ポイントは「落としすぎないこと」。肌に必要なうるおいを残しながら、すっきり洗い上げる洗顔料を選ぶことが大切です。

■正しい朝洗顔の方法



① 手を清潔にしてからスタート

まず手に残っている汚れやハンドクリームを洗い流します。手が汚れていると、洗顔料の泡立ちが悪くなったり、肌に汚れを広げてしまうことがあります。

② めるま水で顔を予洗い

30～32℃程度のぬるま水で顔全体を軽くすすぎ、汗や軽い皮脂汚れを落とします。冷たすぎると毛穴が引き締まり汚れが落ちにくくなり、熱すぎると乾燥しやすくなります。

③ 洗顔料はしっかり泡立てて

泡立てネットなどを使い、空気を含ませながらふわとした泡をつくります。泡がクッションとなり、肌への摩擦をやわらげます。

④ 泡でやさしく包み込むように洗う

指でこするのではなく、泡を転がすように。Tゾーンや小鼻、あごなど皮脂が多い部分は丁寧に。

⑤ すすぎは20回以上を目安に

泡が残ると肌トラブルの原因になりやすいので、髪の毛の生え際やフェイスラインまでしっかりすすぎます。

⑥ 清潔なタオルで軽く押さえる

拭くのではなく「押さえる」イメージで。摩擦を避けることで肌への負担を減らせます。

■ 朝洗顔後のスキンケアで差がつく



朝洗顔で肌の汚れを落としたら、次はスキンケアの時間。

朝の肌は夜とは違い、「外的刺激に備える」準備段階。

うるおいを抱え込みやすい状態をつくっておくことが重要です。

● 洗顔後の3分以内がポイント

- ・肌は洗顔後、時間が経つほど水分が蒸発しやすくなります。
- ・化粧水や美容液は、洗顔後すぐになじませるのが理想的です。

● 朝の保湿は「軽やかに、でも確実に」

- ・朝のメイクを考えると、重すぎる保湿は化粧崩れの原因になることも。
- ・化粧水→乳液→日焼け止めといった軽やかなステップで十分。
- ・乾燥が気になるときは、セラミドなどの保湿成分が入った化粧水を選ぶと、しっとりと整います。

■ 肌質別「朝洗顔」のコツ



● 乾燥肌

洗いすぎに注意。泡を長くのせすぎず、ぬるま水で手早く洗うのがコツ。
朝はやさしい保湿タイプの洗顔料を選びましょう。

● 脂性肌

皮脂をすっきり整えるために、朝もきちんと洗顔料を使うのがおすすめ。
泡をよく立てて、Tゾーンを中心に。

● 混合肌

TゾーンとUゾーンで皮脂量が違うため、泡ののせ方を調整。
頬など乾燥しやすい部分は短めに洗います。

● 敏感肌

刺激の少ない洗顔料を選び、肌をこすらないことが第一。
泡で包み込むように洗い、ぬるま水ですすぎます。

■ 季節で変える朝洗顔



● 春：花粉・ホコリ対策

花粉やホコリが肌に付着しやすい時期。
朝も洗顔料を使い、やさしく洗い流すのが◎。

● 夏：皮脂・汗ケア

皮脂分泌が活発。
朝のベタつきをすっきり整え、化粧崩れを防ぐためにも朝洗顔は必須。

● 秋：乾燥へのシフト期

夏の紫外線で疲れた肌が乾きやすくなる時期。
洗顔料は保湿成分入りのタイプを選びましょう。

● 冬：うるおいを守るケア

乾燥が進む冬は、洗いすぎに注意。
泡をしっかり立て、短時間で洗い、保湿を素早く行うのがコツです。

■ 朝洗顔をしないとどうなる？



「朝は面倒だから水で軽く流すだけ」という日が続くと、次のような肌変化を感じることがあります。

- ・化粧水の入りが悪く感じる
- ・メイクのノリがいまいち
- ・Tゾーンのテカリが目立つ
- ・顔全体がくすんで見える

これは、夜の皮脂や古い角質が肌に残っているため。

毎朝しっかり落としてあげることで、肌の調子が整いやすくなります。

■ 朝洗顔を心地よい習慣にするために



忙しい朝は、どうしても洗顔がおろそかになりがち。

そんなときこそ、「気持ちいい」と感じられる洗顔料を選ぶことが続けるコツです。

- ・香りで気持ちを切り替える時間になる

- ・泡立ちがよく時短になる

- ・うるおい感が残る

こうしたポイントを満たす洗顔料なら、毎朝のルーティンが楽しみに変わります。

■ 朝洗顔におすすめ：ルアンルアンのセラミド生せっけん



朝洗顔を心地よく続けたい方におすすめなのが、[ルアンルアンのセラミド生せっけん](#)です。

やさしい泡立ちで、寝ている間に分泌された皮脂や古い角質をすっきりと落としながら、洗い上がりはしっとり。

植物由来のセラミドやハーブエキスを配合し、朝の肌をやわらかく包み込むように洗い上げます。

泡立てる時間が短く、忙しい朝にも使いやすいチューブタイプ。

さらに、肌が乾燥しやすい季節にも心地よく使えるので、1年を通して朝洗顔にぴったりです。

■まとめ：朝洗顔で一日をスタートする



朝洗顔は、単なる習慣ではなく「[肌を整えるスイッチ](#)」。

一日の始まりに、肌と心をすっきりとスタートさせる時間です。

ぬるま水だけで済ませる日もあっていい。でも、季節や肌の調子に合わせて、やさしく洗い上げる洗顔料を

選ぶことで、朝の肌はもっと心地よくなります。

今日の一步が、明日の肌をつくる。

そんな気持ちで、明日の朝は少し丁寧に洗顔してみませんか？

やわらかな泡に包まれる[ルアンルアンのセラミド生せっけん](#)が、その時間をより上質なひとときに変えてくれ

るでしょう。

■ 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。