

2026年6月26日
ルアンルアンコスメ

素肌美を育てる

食事と運動の習慣



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

季節の変わり目や日々の忙しさの中で、「毎日ちゃんと外側からのスキンケアをしているのに、なぜか肌がくすむ」「化粧水が浸透していかない」「毛穴の目立ちや乾燥が気になる」と悩むことはありませんか？

高価な美容液を買い足したり、お手入れの手順を増やしたりする前に、少しだけ立ち止まって、ご自身の「日々の生活（食事・運動）」を振り返ってみてください。

私が提唱するスキンケアの絶対的な哲学、それは「肌本来が持つ、自ら美しくなる力を引き出すこと」。そして、外側から行うあらゆるお手入れの効果を何倍にも高める土台を作るのが、内側からのインナーケア（食事と運動）です。

私たちの身体も肌も、すべては一つの繋がった「循環（めぐり）」の中にあります。今回は、内側からのライフスタイルアプローチによって、あなたが持つ本来の「素肌美」を呼び覚ますための具体策を解説します。一生モノの美肌を手に入れるためのバイブルとして、ぜひ最後までお読みください。

■ なぜ「食事と運動」がすべてのスキンケアの出発点なのか？



多くの人はスキンケアというと、「顔の表面に何を塗るか（保湿や栄養補給）」に目を向けがちです。しかし、洗顔研究家として断言します。「内側から健やかな細胞が生まれる環境が整っていなければ、外からのケアは空回りしてしまう」のです。

① 肌細胞は100%「自分が食べたもの」から作られる

私たちの皮膚は、非常に優れた、そして健気な臓器です。自ら水分を蓄え、皮脂を分泌してバリア機能を作り、古くなった角質を押し出す（ターンオーバー）という驚くべき自浄作用を持っています。

しかし、その完璧に見える肌の機能も、すべては「内側から供給される栄養」が源泉です。私たちが日々口にする食事が、28日（あるいはそれ以上）のサイクルをかけて、新しく生まれてくる肌細胞のダイレクトな材料になります。

外側からどんなに素晴らしい潤いを与えても、材料そのものの質が低ければ、トラブルに強いみずみずしい素肌は育ちません。だからこそ、日々の食事というインナーケアが重要になるのです。

② 運動という「物流システム」がなければ栄養は届かない

どれだけ栄養バランスの優れた食事を摂っても、それが肌の細胞まで届かなければ意味がありません。その運搬を担っているのが、全身の血液の「めぐり（血行）」であり、それを動かすエンジンが「運動」です。

人体において、皮膚は「最も外側にある臓器」です。そのため、栄養や酸素を運ぶ血液は、脳や心臓などの生命維持に直結する重要な内臓から優先的に使われ、皮膚への供給は後回しになりがちです。

運動不足で全体の血流が滞っていると、肌は慢性的な「栄養失調」に陥り、ターンオーバーが乱れて古い角質が肌表面に溜まりやすくなります。内側をアクティブに動かしてめぐりを生み出すことは、スキンケアの効果を最大限に受け入れるための「耕された土壌」を顔に作ることに同じなのです。

■ 素肌の「細胞」を作る食事学



では、具体的にどのような食事を意識すれば、毛穴が目立たず、バリア機能の高いクリー

んな素肌が育つのでしょうか。今日から意識したい食事のキーワードは「抗酸化」と「腸皮相関（ちょうひそうかん）」です。

① 肌のバリア機能を支える「良質な脂質」の真実

現代の美肌トレンドにおいて、油分は目の敵にされがちです。しかし、「テカリが気になるから」「毛穴が詰まりそうだから」と完全にノンオイルの食生活を送っていると、肌の細胞膜はスカスカになり、水分を保持できない超乾燥肌（インナードライ）になってしまいます。

大切なのは、油を「断つ」ことではなく、「良質な油を選ぶ」ことです。

オメガ3脂肪酸の積極的摂取： 特におすすめなのが、天然のサケ（鮭）です。鮭の脂質には、細胞膜を健やかに保ち、肌の炎症を抑えるオメガ3脂肪酸（EPA・DHA）が豊富に含まれています。さらに、鮭の身が赤い理由である「アスタキサンチン」は、ビタミンEの数百倍とも言われる強力な抗酸化作用を持っています。紫外線による光老化や、ストレスによる肌の酸化を内側からブロックしてくれる、まさに「食べる美容液」です。

植物由来の良質なオイル： 亜麻仁油やチアシードオイル、アボカドなどに含まれる脂質も、肌の柔軟性を保ち、肌表面の潤いヴェールを健やかに維持するインナーケアとして非常に優秀です。

② 発酵食品と「腸皮相関」によるデトックス

「皮膚は内臓の鏡」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。医学的にも「腸皮相関」といって、腸内環境の乱れはダイレクトに肌荒れとして表面化することが分かっています。腸内で悪玉菌が増殖して生み出された有害物質は、血液に乗って全身をめぐる、最終的に肌から排泄されようとして大人ニキビや乾燥を引き起こすのです。

腸内環境を整え、肌に余計なものを溜め込まないクリーンなベースを作るために、毎日の「具だくさんのみそ汁」を提案します。

お味噌（発酵食品）の力： 乳酸菌や麹菌が腸内の善玉菌を元気にし、栄養の吸収率を高めます。

食物繊維とタンパク質の掛け算： みそ汁の具材に、大豆製品（豆腐や油揚げ）で肌の原料となるタンパク質を補給し、さらにゴボウやキノコ、海藻類で水溶性・不溶性の食物繊維をたっぷり摂る。これによって便通が改善し、驚くほど肌の透明感が上がります。

■ 不要なものを溜め込まない肌へ



食事が「材料の補給」なら、運動は先ほどもお伝えした通り「材料を肌の隅々まで届ける物流システム」です。運動が肌にもたらす具体的なメリットをさらに深く解き明かします。

① 運動は「自前の最高級スキンケア」を作る

私たちの皮膚の表面には、汗腺から出る「汗」と、皮脂腺から出る「皮脂」が絶妙なバランスで混ざり合ってきた「皮脂膜」という膜が存在します。これこそが、どんな高級クリームも敵わない、人間が自ら作り出す「天然の保湿クリーム」です。

運動不足になると、汗腺が休眠状態になり、ドロっとした質の悪い皮脂だけが分泌されて肌トラブルの原因になります。しかし、心地よい有酸素運動によってじんわりと汗をかくと、サラサラとした質の良い汗が分泌され、理想的な皮脂膜が形成されます。これが肌のバリア機能を高め、乾燥や外部刺激にびくともしない素肌を作るのです。

② 毛細血管のめぐりを活性化させる

肌の細胞に栄養を届け、老廃物を回収しているのは、皮膚のすぐ下を通る無数の「毛細血管」です。運動によって心拍数が適度に上がると、この毛細血管の隅々まで血液が行き渡

ります。

血行が良くなると、以下のような劇的なメリットが肌に現れます。

1. **くすみの解消**：血液の滞りがなくなり、内側からぽっと上気したような自然な血色感が生まれます。
2. **目の下のクマの改善**：血行不良による青クマが目立たなくなります。
3. **ターンオーバーの促進**：基底細胞に十分な酸素と栄養が届くため、古い角質が自然なサイクルで剥がれ落ちやすくなり、不要なものが肌表面に停滞するのを防ぎます。

③ 激しい運動は不要。「心地よさ」が自律神経を整える

美肌のための運動において、息が切れるようなハードな筋トレや、無理なランニングは必要ありません。むしろ、過度な負荷は体内に「活性酸素」を大量に発生させ、肌の老化を招く原因になります。

おすすめしたいのは、「ああ、気持ちいいな」と感じるレベルの有酸素運動やストレッチです。

朝のウォーキング (15分~20分)：朝日を浴びることで、幸福ホルモンであり、夜の睡眠ホルモン（メラトニン）の材料となる「セロトニン」が分泌されます。

ヨガや深いストレッチ：呼吸を深く行うことで、交感神経（緊張）から副交感神経（リラックス）へとスイッチが切り替わります。

身近なアクティビティ：特別なスポーツでなくても、自転車で少し遠くまで出かけてみたり、階段を意識して使ったりするだけでも、下半身の大きな筋肉が刺激され、全身のポンプ機能が高まります。

自律神経が整うと、夜間の睡眠中に「成長ホルモン」がスムーズに分泌されます。この成長ホルモンこそが、日中に受けた肌ダメージを修復し、翌朝の肌のハリを生み出す最大の立役者なのです。

■ 全身のめぐりが、外側からのお手入れを輝かせる



食事によって良質な材料を体に蓄え、運動によって全身のめぐりを最大化させる生活を続けていると、あなたの肌の「受け入れ態勢」は常に最高の状態に保たれます。

内側からめぐりが良くなった肌は、毛穴がふっくらと緩み、不要な老廃物を排出しやすくなっています。この状態で毎日のお手入れを行うからこそ、外側からのアプローチが本来の力を発揮し、驚くほどの手応えを感じられるようになるのです。

植物の香りを味方につけて、さらにリラックスを深める

また、日々の生活の中でリラックスタイムを作る一環として、天然の植物（ハーブ）の香りを生活に取り入れることもおすすめです。

ラベンダーやゼラニウムといった、みずみずしいハーブの香りを深く吸い込むと、その信号（嗅覚）が自律神経や感情を司る脳へとダイレクトに届きます。脳の緊張がフワッと解けることで、ストレスによる肌の収縮（血行不良）が劇的に緩和され、食事や運動で培った「めぐり」の効果をさらに高めることができます。

■素肌美とは、あなた自身の生き方のあらわれ



多くの肌を見てきて確信しているのは、「美しい素肌とは、日々の心地よい選択の積み重ねで作られる」ということです。

高級なファンデーションで隠す美しさではなく、ファンデーションを脱ぎ捨てたときの、何も塗っていない素肌そのものが放つ生命力。それを作り出すのは、決して難しいことではありません。

内側からは、 鮭やみそ汁などの良質な食事で「栄養を正しく足し」、心地よい運動やリラクセスで、 全身にそれを「くまなくめぐらせる」。

このシンプルな、しかし本質的な循環を生活の中に落とし込んだとき、あなたの肌は5年後、10年後のほうが、今よりも確実に美しく、輝きを増していきます。

肌は正直です。あなたが自分の身体を労り、慈しんだ分だけ、必ず美しい素肌という形で応えてくれます。今週はぜひ、いつものお手入れの時間だけでなく、お食事を選ぶとき、少し歩くときにも「私の肌の細胞が喜んでいるかな？」と問いかけてみてください。あなたの素肌美への旅路を、これからも全力で応援しています。

監修者：[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。