

2026年3月27日
ルアンルアンコスメ

生せっけん洗顔研究家が教える お風呂洗顔のやり方



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概要

「お風呂に入ったついでに、シャワーでパッと顔を洗う。」

多くの人が当たり前に行っているこの習慣が、実はあなたの肌から潤いを奪い、エイジングを加速させている原因だとしたら……。

こんにちは。生せっけん洗顔研究家です。

私は日々、「洗顔」という日常の動作を、いかにして「至福のスキンケアタイム」に変えるかを研究しています。

実はお風呂場は、生せっけんの力を最大に引き出せる「最高の美容室」であり、一歩間違えれば肌を傷つける「危険な場所」でもあります。

今回は、意外と知らないお風呂洗顔の落とし穴と、生せっけんのポテンシャルを120%引き出すやり方について、詳しく紐解いていきましょう。

■ なぜ「お風呂」は洗顔にとって最高の環境なのか？



まずお伝えしたいのは、お風呂場という環境そのものが持つポテンシャルの高さです。

洗顔において重要なプロセスの一つに「毛穴を緩める」ことがあります。お風呂の蒸気は、いわば「天然の美顔スチーマー」。この湿度が、肌の角質層を柔らかくし、毛穴に詰まった皮脂や汚れを浮き上がりやすい状態にしてくれます。

ここで登場するのが、ルアンルアン「生せっけん」です。

一般的な固形石けんは、製造の過程で水分を飛ばし、高温で加熱されるため、配合できる美容成分に限界があります。

しかし、私たちの生せっけんは、熱をなるべく加えず、固めないことで**美容成分を56%も配合**することに成功しました。

この「美容液の塊」のような生せっけんの泡を、毛穴が開いたお風呂場で使う。

これこそが、単なる「洗浄」を**「贅沢なハーブパック」**へと昇華させる最大の秘訣なのです。

■ 実は逆効果？ お風呂洗顔に潜む「3つの罠」



しかし、多くの方が良かれと思ってやっている習慣が、せつかくの生せっけんの力を削いでしまっています。研究家として見過ごせない、3つの「罠」を整理しましょう。

① 40℃のシャワーは肌のバリアを溶かしている

お風呂の温度、40℃前後に設定していませんか？

体には心地よいこの温度は、顔の肌にとっては「熱湯」に近い刺激です。

肌の表面には、水分を保持するための「セラミド」などの細胞間脂質が存在します。

これらは40℃近いお湯に触れると、必要な分まで溶け出してしまうのです。

生せっけんで補おうとしている潤いの土台を、お湯そのものが壊している……。

これほどもったいないことはありません。

② シャワーの「水圧」が未来のたるみを作る

シャワーヘッドから出る勢いのある水を、直接顔に当てる。「時短になるし、汚れが落ちそう」という声も聞きますが、これは非常に危険です。

顔の皮膚は、体の他の部位に比べて圧倒的に薄く、繊細です。

強い水圧は、肌のキメを押し潰し、微細な炎症を引き起こします。
これが積み重なることで、10年後の「たるみ」や「シワ」の大きな原因となるのです。

③ 洗顔のタイミングが早すぎる

お風呂に入ってから、まず顔を洗う。

一見清潔に思えますが、その後でシャンプーやトリートメントをしていませんか？

髪を流す際、トリートメントに含まれる油分やコーティング剤は、必ず顔に付着します。せっかく生せっけんでクリアにした毛穴に、再び異物を流し込んでいるようなものです。

これがフェイスラインのニキビや肌荒れの隠れた正体であることが少なくありません。

■ 生せっけんのポテンシャルを引き出す「洗顔のやり方」



それでは、生せっけんの力を120%引き出し、お風呂上がりの肌を「陶器」のように整える具体的なステップを解説します。

STEP 1：洗顔は「お風呂の最後」に

湯船に 5 分ほど浸かり、全身の血行が良くなってからがスタートです。
浴室内の蒸気で毛穴が十分に開いた状態を待ちましょう。
この時、シャンプーやボディソープも全て洗い流し終えていることが条件です。

STEP 2 : 手のひらを清潔にし、ぬるま水を準備する

生せっけんを泡立てる前に、必ず手を石けんで洗ってください。
手に油分や汚れがついていると、生せっけん自慢の「濃密な粘り泡」が十分に立ちません。
そして、ぬるま水の温度は「30℃～32℃」。顔に触れた時に「少し冷たいかな？」と感じるくらいの温度が、肌の潤いを守る黄金律です。

STEP 3 : 逆さにしても落ちない「濃密泡」を作る

専用のネットを使い、空気を含ませるようにして、ツノが立つまで泡立てます。
ルアンルアンが生せっけんは、泡の粒子が非常に細かく、弾力が強いのが特徴です。
「手が肌に直接触れない」くらいの厚み、目安としてはりんご 1 個分くらいの泡を作ってください。

STEP 4 : 擦らず、泡の「吸着力」で洗う

ここで「やり方」の核心です。
泡を顔にのせたら、手でゴシゴシと動かすのではなく、**泡をクッションのようにして「押し当てる」だけ**にしてください。
生せっけんの泡は、マイナスイオンを帯びた磁石のようなもの。
毛穴の奥のプラスの汚れを、物理的な力ではなく「吸着力」で引き寄せてくれます。
小鼻やあご先など、ザラつきが気になる部分には、泡を優しくプレスして 30 秒ほど置く「泡パック」が効果絶大です。

STEP 5 : すすぎは「すくい洗い」で 20 回

シャワーは使いません。
両手でぬるま水をすくい、顔にそっと「置く」ようにして泡を離していきます。
ルアンルアンが生せっけんは、濃密泡なのに泡切れはよいです。
でも生え際や顔の縁に泡は残りやすいので、すすぎ残しがないよう最低 20 回を目安に、優しく丁寧にすすぎましょう。

■ なぜお風呂場では「スティック型」が最強なのか？



最後に、道具選びの話を。

お風呂場で生せっけんを使うなら、私は断然「スティック型」を推奨します。

生せっけんは、その名の通り「生（なま）」のようなやわらかい石鹸です。

高温多湿のお風呂場では、ジャータイプはどうしても水が入り込みやすく、成分の劣化を招く恐れがあります。

一方、スティック型は使う分だけを繰り出し、あとは密閉して保管できる合理的な設計。

お風呂場の棚に置いておけば、衛生面も完璧です。

さらに、蓋を開けた瞬間に広がるフレッシュなハーブの香り。

これが浴室の蒸気と混じり合うことで、呼吸が深まり、リラックスタイムにもなるのです。

■ 洗顔は、今日一日の自分を「脱ぐ」儀式



「生せっけん洗顔研究家が教えるお風呂洗顔のやり方」、いかがでしたでしょうか。

洗顔は単なる「汚れ落とし」の作業ではありません。

今日一日の緊張や疲れ、そして外部の刺激から肌を守るために頑張ってくれた自分を、優しく労う「儀式」です。

お風呂というプライベートな空間で、温度を守り、水圧を避け、生せっけんの濃厚な泡に包まれる 1 分間。

その 1 分間が、明日の朝の鏡に映るあなたの表情を変えます。

まずは今夜、シャワーを止めて、ぬるま水を手ですくうところから始めてみませんか。

生せっけんとともに、あなたの肌が本来持っている「自ら潤う力」を、ぜひ呼び覚ましてください。



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。