

2025 年 10 月 31 日
ルアンルアンコスメ

落とすだけじゃない洗顔の新常識



Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



落とすだけじゃない 洗顔の新常識

■ 概 要

はじめに：洗顔は“スキンケアのはじまり”という原点へ

あなたは「洗顔」をどんな時間として捉えていますか？

メイクを落とすため、汚れを落とすため、あるいは一日のリセットのため。

私たちは毎日、無意識に洗顔をしています、実はその一つひとつの行為が「将来の肌」を決めています。

本来、洗顔とは“肌をリセットする時間”であり、“素肌と向き合う入り口”です。

しかし、現代の多くの人は「落とすこと＝洗顔の目的」と思い込み、汚れを取り除くことばかりに意識が向いてしまいがちです。

このコラムでは、そんな“落とすだけ”の洗顔から一歩進んで、「肌をいたわりながら整える」という新しい視点をお伝えします。

洗顔を見直すことで、毎日のスキンケアがもっと心地よく、肌との関係がきっと変わっていくはずです。

■「洗顔＝汚れを落とす」だけではもったいない理由



私たちは長い間、「洗顔は汚れを落とすもの」と教えられてきました。

しかし、肌に必要なものまで一緒に流してしまうと、その後のスキンケアでどれだけ保湿しても、うるおいを感じにくくなることがあります。

洗顔の目的は“肌をニュートラルな状態にし、やわらかく整えること”。

余分な皮脂や古い角質を落とすことで、その後に使う化粧水や美容液がなじみやすくなります。

逆に、洗浄力ばかり強い洗顔料を選んでしまうと、肌本来のうるおいまで奪ってしまうことがあるのです。

本当に大切なのは、“何を落とすか”ではなく“どう落とすか”。

毎日の洗顔が、肌をいたわる時間へと変わる瞬間です。

■ 肌にやさしい洗顔は「泡」に表れる



正しい洗顔の第一歩は、泡づくりから始まります。

泡を立てる行為は、単なる前準備ではありません。

手と肌の間に泡のやわらかなクッションを作ること、摩擦を防ぎ、肌への負担を減らしてくれます。

理想の泡は、押しても崩れないような弾力のある“もっちり泡”。

この泡が肌を包み込み、汚れをやさしく抱え込んでくれるのです。

忙しい朝は泡立てが面倒になりがちですが、ここを丁寧に行うかどうかで、洗い上がりの心地よさは大きく変わります。

「泡をつくる」＝「肌を守る準備」と意識してみましょう。

■ 洗顔で起こりやすい“5 つの間違い”



どんなに高品質な洗顔料を使っても、使い方が間違っていればその魅力を活かせません。ここでは、よくある誤った洗顔習慣を 5 つ紹介します。

1. お湯が熱すぎる

→ 熱いお湯は皮脂を必要以上に流してしまいます。ぬるま水（30～32℃）がベスト。

2. ゴシゴシこする

→ 摩擦は肌を刺激します。泡を“転がすように”が基本。

3. 泡立てずに使う

→ 泡がないと洗顔料の成分が直接肌にあたり、負担が大きくなります。

4. すすぎが不十分

→ 生え際やあご下などに残りやすいので、最低 20 回以上すすぐイメージで。

5. タオルで強く拭く

→ こすらず、清潔なタオルで軽く押さえるように水気を取るのが◎。

この 5 つを見直すだけで、肌の負担がやさしいものになります。

■ “肌を洗う”から“肌と向き合う”へ



毎日の洗顔は、単なるルーティンではありません。

その日の肌の調子を感じ取り、
「今日は少し乾いているな」
「ざらつきがあるな」
といった小さな変化を知る大切な時間です。

洗顔中の肌の感じや、洗い上がりのなめらかさを通して、肌がどういう状態なのか気づくことができます。

スキンケアは“肌と対話する”時間。

その入り口が洗顔なのです。

洗顔の後、鏡の前で自分の肌にそっと触れるその瞬間、
「落とす」だけではない洗顔の意味が見えてきます。

■ 年齢とともに変わる“洗顔の基準”



10 代のころは皮脂を落とすことが目的だった洗顔も、

年齢を重ねると求めるものが変わってきます。

肌の水分保持力や皮脂バランスが変化し、

“落としすぎない”やさしさが求められるようになるのです。

「しっかり落としたい」と「やさしく洗いたい」、この 2 つをどう両立させるかが

大人の洗顔のポイント。

洗浄力とやさしさのバランスを持つ洗顔料を選ぶことで、

毎日のケアがより心地よく続けられます。

■ 洗顔料を選ぶときに見るべき 3 つのポイント



肌を思いやる洗顔料を選ぶには、次の 3 つを意識してみましょう。

1. 洗浄成分のやさしさ

→ 強すぎない植物由来の洗浄ベースがおすすめ。

2. うるおいを支える保湿成分

→ グリセリンや天然由来の保湿素材が肌にやわらかさを与えます。

3. 泡立てやすさ・使いやすさ

→ “続けやすさ”はスキンケアで最も大切なポイント。
毎日無理なく使える形状であることが理想です。

これらを兼ね備えた洗顔料こそ、“肌に寄り添う”洗顔と言えるでしょう。

■ 洗顔は「こころのケア」にもなる



洗顔は、肌だけでなく心を整える時間でもあります。

泡立てながら、泡の弾力と香りを感じ、泡をゆっくり肌にのせる。

その一つひとつの動作が、心を落ち着かせてる時間してくれます。

1 日のはじまりに行う朝の洗顔は、前向きな気分のスタートを後押ししてくれます。

夜の洗顔は、疲れやストレスを洗い流す癒しのひと時に。

肌と心を同時にいたわることが、内側から美しさを引き出す秘訣です。

■ “やさしい泡”を習慣にすることの意味



どんなに成分が優れていても、使い続けられなければ意味がありません。

洗顔は毎日のことだからこそ、

「使うたびに気持ちが落ち着く気がする」

「香りが楽しみ」

と思えることが大切です。

やさしい泡に包まれる感覚は、肌と心を同時にほぐしてくれます。

それが続けるモチベーションとなり、結果として肌との関係がよりよい方向に変わっていくのです。

洗顔を“義務”から“癒し”に変える。

それが、これからのスキンケアに必要な新常識です。

■“丁寧に洗う”を続けるための工夫



正しい洗顔を続けるためには、無理のない習慣化がポイントです。

泡立てネットを使って時短でも濃密な泡を。

洗顔料は手に取りやすく、すぐ使える形状を。

洗面所にお気に入りの香りを置いてリラックス空間に。

小さな工夫が、毎日の洗顔を心地よい習慣に変えていきます。

「続けられること」が、何よりも肌へのやさしさにつながります。

■ 洗顔料は“こちよさ”で選ぶ時代へ



スキンケア市場にはさまざまな洗顔料が存在しますが、

いま求められているのは「こちよさ」です。

それは成分の良し悪しだけでなく、香り・泡立ち・使い心地など五感で感じる満足。

“肌に合うかどうか”だけでなく、“気分合うかどうか”も大切なのです。

朝の洗顔で前向きになれるひと時、夜の洗顔はリラックスタイム。

そんな日常を支える存在こそが、理想の洗顔料です。

■まとめ：洗顔は“自分をいたわる”最初のステップ



毎日の洗顔は、肌をきれいにするためだけではなく、自分自身を大切にする時間です。

泡をつくること、香りを感じること、手で包み込むこと。

そのすべてが“肌との対話”につながっています。

忙しい日々の中でも、わずか 1 分の洗顔時間を丁寧に過ごすだけで、

肌も心も少しやわらかくなっていくものです。

■ おすすめ：ルアンルアンの生せっけんスティック



そんな“落とすだけじゃない洗顔”を叶えるアイテムとして、おすすめしたいのが
[ルアンルアンの生せっけんスティック](#) です。

簡単に弾力泡がつかれるスティックタイプ。
植物由来の洗浄成分をベースに、保湿成分をたっぷり練り込み、
使うたびに“やさしさ”を感じられる設計になっています。

スティックをくるっと回すだけで、いつでも新鮮な生せっけんを使える。
そんな手軽さも人気の理由です。

豊かな香りが心をほぐし、洗顔の時間が“整う時間”へと変わります。

落とすだけではなく、包み込むように洗う。

ルアンルアンの生せっけんが提案するのは、“肌を思いやる洗顔”という新しい常識です。

おわりに

スキンケアは、特別なことをする時間ではなく、「自分を大切にする習慣」です。
その第一歩が“洗顔”。

落とすだけでなく、包み込み、感じ取り、整える。

ルアンルアンが生せっけんとともに、今日から“こちよい洗顔”を始めてみませんか。

■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。