

2025年8月29日  
ルアンルアンコスメ

# 毛穴ケアは洗顔と美容液のシンプル習慣



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## ■ 概要

はじめに：

毎朝メイクをするとき、あるいはふと鏡をのぞいたときに、  
「毛穴が気になる」と感じたことはありませんか？

小鼻の黒ずみ、頬に広がる影、ファンデーションのヨレ…。毛穴は、年齢や肌質に関係なく多くの女性が抱える共通の悩みです。

「毛穴レスな肌になりたい」と思っても、実際には毛穴を完全になくすことはできません。

しかし、毎日の習慣を少し見直すだけで、印象を大きく変えることはできます。

大切なのは、シンプルな洗顔と保湿の積み重ね。複雑なステップや高価なケアではなく、無理なく続けられる日々の基本こそが、未来の素肌を支えてくれます。

今回は、ルアンルアン「生せっけん」と「オールインワン美容液」を軸に、毛穴との上手な付き合い方を年代別の視点も交えて詳しくご紹介します。

## ■ 毛穴が気になるのはなぜ？



毛穴は皮膚にとって欠かせない存在で、皮脂を分泌して肌をうるおわせたり、体温調節を助けたりしています。

つまり毛穴自体は悪者ではなく、本来は肌を守るための大切な通り道。

それでも「毛穴が目立つ」と感じるのは、主に次のような要因が重なっているからです。

- **皮脂や汚れの蓄積**：テカリや黒ずみの原因に
- **乾燥**：毛穴のまわりが硬くなり、影が強調される
- **年齢による変化**：肌のやわらかさやハリ不足で毛穴が広がって見える

特に頬や小鼻は、皮脂分泌が盛んな一方で乾燥も起こりやすいため、毛穴が目立ちやすい部位です。

毛穴の悩みを「単なる美容の問題」と片付けるのではなく、肌のサインとして受け止めることが大切。そのサインに耳を傾けることから、心地よいケアの第一歩が始まります。

## ■ 毛穴ケアの基本は「落とす」と「与える」



毛穴の印象を整えるためには、高価なスペシャルケアよりも、日々の基本のスキンケアを大切にすることが欠かせません。特に大事なのが「落とす」と「与える」。

### 1. やさしく「落とす」

毛穴の奥に残った皮脂や汚れは、時間がたつと酸化し、黒ずみやザラつきにつながります。

とはいえ、洗浄力の強いクレンジングやゴシゴシ洗いは逆効果。

必要なうるおいまで奪ってしまうと、かえって毛穴が影のように目立つことがあります。

### 2. しっかり「与える」

洗顔後は、肌をもっとも乾きやすいタイミング。ここで水分と油分を補わないと、乾燥で毛穴まわりがしぼみ、影が深く見える原因になります。

「与える」ケアは、単に水分をのせるだけでなく、うるおいを逃さずキープできるように仕上げるのが大切です。

この「落とす」と「与える」のセットが整うことで、毛穴ケアの基盤が作られます。

ここをおろそかにすると、せっかくのスキンケアの良さを引き出せないのです。

## ■ ルアンルアンの生せっけんが選ばれる理由



毎日の洗顔を支えるアイテムとして、多くの女性に選ばれているのがルアンルアンの「[スティック生せっけん](#)」です。

### ● フレッシュな質感

生せっけんは一般的な固形や液体の石けんと違い、やわらかくフレッシュな質感。少量でも水を含ませるときめ細かい泡に変わり、毛穴のすみずみに広がります。

### ● 泡のやさしさ

弾力のある泡が、摩擦を避けながら汚れを包み込みます。ゴシゴシ洗いをせずすすむので、毛穴まわりのデリケートな部分にも心地よく使えます。

### ● 洗い上がりの快適さ

生せっけんの魅力は、洗い上がりの「つっぱり感が少ない」こと。余分なものは落としつつ、次に使う美容液のうるおいをなじみやすくする状態に整えてくれます。

「落とす」ケアの中でも、やさしさと清潔感の両立を求める方にぴったりの洗顔アイテムです。

## ■ オールインワン美容液で「うるおいを守る」



洗顔で肌をすっきりさせた後に欠かせないのが「与える」ケア。  
そこで頼れるのが、[ルアンルアンの「オールインワン美容液」](#)です。

### ● 1本でシンプルに

化粧水・乳液・美容液・クリームの役割をまとめたオールインワンは、時間がないときでもサッと使えるのが魅力。複数のアイテムを重ねる手間がなく、肌に触れる回数も減らせるため、毛穴まわりへの摩擦を抑えることができます。

### ● 心地よいなじみ感

手のひらで温めてから顔全体にのばすと、スツと肌になじみ、乾燥しがちな頬や口周りにも心地よく広がります。特に毛穴が目立ちやすい部分は、手のひらで包み込むように「ハンドプレス」するとさらに実感しやすくなります。

### ● 続けやすさがカギ

どんなに良いスキンケアでも、続けられなければ意味がありません。オールインワン美容液はシンプルさと心地よさを兼ね備えているので、忙しい朝や疲れた夜でも無理なく習慣化できます。

## ■ 生活習慣と毛穴の関係



毛穴ケアを支えるのは、スキンケアだけではありません。日々の生活習慣が大きく関わっています。

### ● 睡眠

肌は夜の休息中に整えられます。睡眠不足はリズムの乱れを招き、毛穴の影響も強く見えてしまうことがあります。

### ● 食事

皮脂分泌は食生活とも深い関わりがあります。糖質や脂質の多い食事に偏ると、皮脂バランスが崩れやすくなるため、野菜・果物・タンパク質を意識的に取り入れることが大切です。

### ● 紫外線

紫外線は一年中降り注いでいます。強い日差しだけでなく、日常のちょっとした外出でも対策が必要。乾燥の大きな原因となり、毛穴まわりの影が濃くなることもあります。

こうした生活習慣を整えることで、スキンケアの心地よさも高まり、毛穴との付き合い方がぐっと楽になります。

## ■ 年代別に考える毛穴ケアのポイント



### 30代：乾燥と毛穴の影に気づきやすい時期

- ✓ 洗顔後すぐに美容液でうるおい補給
- ✓ エアコン化では加湿器やミストを活用
- ✓ ビタミンやタンパク質を意識した食生活
- ✓ 短時間でも深い睡眠を意識

### 40代：たるみ毛穴が目立ちやすい時期

- ✓ 生せっけんでやさしく洗い、清潔を保つ
- ✓ 美容液は手のひらで温めてやさしくなじませる
- ✓ 頬やフェイスラインの軽いマッサージを取り入れる
- ✓ 紫外線対策を1年を通して欠かさない

## 50代：乾燥毛穴に寄り添うケア

- ✓ 濃密泡洗顔で擦らず、やさしく
- ✓ 美容液を重ね塗りして乾燥を防ぐ
- ✓ 室内の乾燥を防ぐため加湿器を利用
- ✓ 軽いストレッチで血流をサポート

## 60代以上：やさしさを最優先に

- ✓ 洗顔時間は長くても60秒以内に
- ✓ 美容液をていねいにのばし、ハンドプレスでなじませる
- ✓ シンプルで心地よいケアを継続
- ✓ 栄養バランスと規則正しい生活を大切に

## ■ 毛穴ケアは「シンプル」が続けやすい



毛穴は年齢とともに悩みの形を変えますが、どの世代にも共通するのは「落とす」と「与える」の基本です。

ルアンルアンが生せっけんでやさしく洗い、オールインワン美容液でうるおいを与える。

このシンプルな流れを日々繰り返すことが、毛穴ケアの第一歩になります。

毛穴は隠すものではなく、整えていくもの。

あなたも今日から、シンプルで心地よい毛穴ケア習慣を取り入れてみませんか？

## ■ 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

URL : <https://shop.ruamruam.jp/>

MAIL : [cosme@ruamruam.jp](mailto: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。