

2025年11月28日  
ルアンルアンコスメ

# 大人の肌を整えるオイル美容



**Ruam Ruam Cosme**

ルアンルアン コスメ



## 大人の肌を整えるオイル美容

### ■ 概 要

年齢を重ねると、「しっかり保湿しているはずなのに、どこか落ち着かない」「朝の調子は悪くないのに、夕方になると乾きやすい」——そんな小さな変化に気づきやすくなります。

これは特別なトラブルではなく、50代の肌にとって自然な変化のひとつです。

肌が求めるものが“水分中心”から“水分+油分のバランス”へと移り変わっていくタイミングなのです。

けれど、油分ケアと聞くと「ベタつきそう」「重そう」「扱いにくい」というイメージを持つ方も少なくありません。実は、オイルほどシンプルに取り入れられ、日々のケアの仕上がりを整えてくれるアイテムは多くありません。

たった数滴を手のひらに伸ばすだけで、スキンケア全体の流れがスムーズになり、落ち着いた印象に整いやさくなることがあります。

ここでは、スキンケアの基本となる“水分と油分の関係”、大人の肌に向いたオイルの選び方、そして今日から取り入れられる実践方法をまとめました。

## ■スキンケアは「水分」と「油分」の組み合わせで成り立つ



スキンケアの基本は、

**①水分を与える ②油分で整える**

という2つのステップに分けられます。

化粧水は水分を補い、肌を柔らかくし、美容液の入りやすい環境をつくります。しかし水分はそのままでは蒸発しやすく、時間とともに肌の上から少しづつ抜けていきます。

美容液は“補うアイテム”として役割を持ちますが、種類によってベースが異なるため、水分だけで整えようとすると“どこか物足りない”と感じやすくなります。

乳液やクリームは油分を含み、肌の表面を整えながら水分を保持しやすい状態に導きます。

ただし、

**・テクスチャーが思ったより重く感じる ・べたつきが気になる ・日によって相性が違う**

と感じることもあり、特に50代の肌ではこうした“合う・合わない”が日々変化しやすくなります。

そんなとき、量を自由に調整できるオイルは、非常に扱いやすい存在です。

## ■大人の肌ほど“油分ケア”が必要になる理由



50代の肌は、水分と油分のバランスが変化しやすくなります。

「スキンケアが入りにくくなった」「同じ手順なのに、仕上がりが安定しない」

こうした変化は、単純な乾燥だけではなく、  
肌が水分をとどめにくくなっているサインもあります。

さらに、

・冷暖房の長時間使用 ・日中と室内外の気温差 ・紫外線 ・睡眠の質 ・ストレス  
といった環境要因も、肌の手触りに影響を与えます。

こうした日々のゆらぎに対して、  
揮発しにくい油分は“安定感を与える役割”を果たします。

スキンケアの最後に少し補うだけで、化粧水や美容液のなじみ方が変わり、肌が落ち着きやすい状態を維持しやすくなるのです。

## ■“肌に合いやすいオイル”の選び方



オイルは大きく 3 タイプに分かれます。

1. 植物性オイル（軽さ～濃厚まで幅広く、自然な香り）
2. 鉱物オイル（安定性が高く、刺激が出にくい）
3. 動物性オイル（なじみが良いが香りに個性がある）

この中で、50 代の肌にとくに相性が良いのは 植物性オイルです。

理由は、

- ・テクスチャーの幅が広い
  - ・香りがやさしい
  - ・重さを選べる
- という 3 点が挙げられます。

さらに、植物オイルには「軽いタイプ」と「ややしつとりタイプ」があり、  
その日の肌の調子に合わせて使い分けられる柔軟さがあります。

## ■今日からできる、オイル美容の3つの習慣



### ① “1～2滴”を化粧水のあとに

手のひらで温めてから、顔全体にふんわり伸ばします。  
軽い圧をかけるように手を当てると、なじみが格段に良くなります。

### ② 夜はゆっくり、落ち着きを感じるケアに

深呼吸しながら、手のひらで包み込むようになじませると、  
肌だけでなく気持ちまでふっと緩むような感覚があります。  
摩擦が減ることも、オイルの大きな魅力です。

### ③ 乾きやすい部分だけ重ねる“ポイント使い”

頬・口元・目元は、50代以降とくに乾きやすい部分。  
部分的に少量重ねるだけで、顔全体の印象が整いやすくなります。

## ■ シンプルなケアが、毎日をやさしく整える



オイル美容は特別なテクニックを必要としません。  
ただ手のひらであたためて、数滴をゆっくりなじませるだけ。  
それだけで、スキンケアの時間が静かで穏やかなひとときになります。

50代の肌は、日によって調子が変わりやすい時期だからこそ、  
その時々の肌に合わせて量を調整できるオイルは心強いアイテムです。  
水分と油分のバランスが整うと、スキンケアがぐっと楽になり、  
“今日は調子がいい”と感じる日が少しずつ増えていきます。

今日の肌に、ひと滴のやさしさを。その積み重ねが、大人の肌をふわっと柔らかくしてくれます。

そのため、  
植物由来のオイルは自然と選ばれやすく、  
毎日のケアに取り入れやすいのが特徴です。

ここからは、「なぜ年齢を重ねた肌にオイルが合うのか」をさらに深く掘り下げていきます。

## ■ 大人の肌に寄り添う、ルアンルアンの「モイスチャライジングピュアオイル」



オイル美容を取り入れたいと思ったとき、最初に迷いやすいのが“どのオイルを選ぶか”という点です。

植物オイルの選択肢は多く、香り・重さ・なじみ方・使用後の質感など、それぞれに特徴があります。

そのなかでも、大人の肌にやさしく寄り添うように設計されたルアンルアンの「モイスチャライジングピュアオイル」は、初めてオイルを取り入れる方にも、すでにオイル美容を続けている方にも、無理なく使いやすいアイテムです。

### ● 植物の恵みをそのまま届ける、シンプルな構成

ベースには、軽いのにしっとり感が続きやすい植物オイルを採用。

香りもやさしく、肌に広げた瞬間にふとなじむ心地よさがあります。

不要なものが多く入っていないシンプルさは、大人の肌にも負担をかけずに使える安心感につながります。

### ● 朝でも夜でも使いやすい“軽さ”

ベタつきにくい質感のため、夜はもちろん、朝のスキンケアにも取り入れやすいタイプです。

メイクの前に少量をなじませると、仕上がりが整いやすく、日中の乾きを感じにくい穏やかな時間が生まれます。

#### ● 量の調整がしやすいから、毎日のケアに合わせやすい

1滴で軽やかに、2~3滴でしっとりと。季節や体調、その日の肌の様子に合わせて、使う量を自由に調整できるのも魅力です。

#### オイル美容を心地よく続けるために

オイル美容は特別なものではなく、“ひと滴の習慣”として、毎日のスキンケアに自然に溶け込む存在です。

モイスチャライジングピュアオイルは、植物のやさしさをそのまま感じられる軽い質感で、50代の肌が求める「落ち着き」と「心地よさ」を、シンプルなケアの中で満たしやすいアイテムです。

乾きやすい季節も、調子が揺らぎやすい日も、このオイルをひと滴、スキンケアの最後に。  
それだけで、日々のケアがふっと楽になります。

## ■ おわりに



年齢を重ねるほど、スキンケアは“手順の多さ”よりも“心地よく続けられるか”が大切になります。

無理なく、気持ちよく。そして、肌に寄り添うように。

「モイスチャライジングピュアオイル」は、そんな毎日のスキンケアをやさしく整えてくれる存在として、大人の肌にしつつと寄り添ってくれます。

今日の肌にひと滴を。それが、明日の心地よさにつながるはずです。



生せっけん研究家  
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年にルアンルアンの「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](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。