

2025 年 11 月 21 日
ルアンルアンコスメ

メイクしない日でも クレンジングが必要な理由



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

“今日はメイクしてないから、洗顔だけでいいよね？”その迷い、そろそろ手放してみませんか。

メイクをしなかった日の夜、洗面所で次のようなことをふと思うことはありませんか？

「メイクしてないからクレンジングしなくてもいいよね？」「洗顔だけでいい気がする」

「むしろクレンジングすると洗いすぎにならない？」

こんな迷いは、とても自然なものです。ですが、肌の上で静かに起きていることに目を向けてみると、その“判断”がガラッと変わることがあります。

私たちの肌には、メイクをしていない日でも、皮脂・日焼け止め・空気中の細かな汚れが少しずつ積み重なっています。それらは目には見えにくいのに、水だけでは引き取ってくれない“油性の汚れ”として肌に残りがちです。

すっぴんで過ごした日ほど、肌は“素の状態でいたい”もの。

その状態を穏やかに保つために、メイクの有無に関わらずクレンジングをするという選択は、とても自然でやさしいケアです。

このコラムでは、「メイクしない日でもクレンジングが必要な理由」をわかりやすくお伝えしていきます。

■ 肌に残る汚れは、すべて同じじゃない。



まず知っておきたいのは、

汚れには“水で落ちるもの”と“水で落ちないもの”の 2 種類があるということ。

水で落ちるのは、汗、ほこり、花粉などの軽い汚れ。

これは洗顔料でもすっきりと整えられます。

一方で、水で落ちにくいのは、メイク、日焼け止め、皮脂が時間をかけて混ざり合った汚れたち。

特に皮脂は、外の空気や手の触れたあとなどと混ざって“油膜”のようになり、水だけではスルッと落ちてくれません。

そして大切なポイントがひとつ。

ずっぴんで過ごした日でも、この“油性の汚れ”は確実に肌に残るということです。

だからこそ、

メイクしていない日はクレンジングなしで OK、とは言い切れないんです。

■ クレンジングは“メイクを落とすもの”ではなく、“肌をゆるめるもの”。



クレンジングというと、
「メイクを落とすもの」というイメージがどうしても強くなります。

けれど本来のクレンジングは、
油性の汚れをやわらかくして、肌の表面を整える“準備のケア”。

メイクをしている日も、すっぴんの日も、肌の上には油分由来の汚れが少しずつたまっていきます。

洗顔だけで一気に落とそうとすると、
どうしても時間が長くなったり、摩擦が増えたりしがちに…。

でも、先にクレンジングで汚れを“ゆるめて”おくと、
その後の洗顔がふっと軽くなり、肌がやわらぐような感覚が生まれます。

つまりクレンジングは、
「落とす」ためというよりも、「洗顔をやさしくするため」にあると言っても良いのです。

■ クレンジングと洗顔は、担当している“汚れ”がちがう。



二つはセットに語られがちですが、役割はまったく別もの。

● クレンジング

→ 油性の汚れを“ゆるめて浮かせる”

● 洗顔

→ 水溶性の汚れを“すっきり整える”

だから、

クレンジングだけでも、洗顔だけでも、どちらか一つでは完結しにくいのが実際のところ。

順番をおさらいすると、

1. 油性の汚れをクレンジングでふわっとゆるめる
2. 水溶性の汚れを洗顔で整える

この流れが、メイクの有無に関わらず、肌にやさしいのです。

■ 大人の肌は、“すっぴんの日”こそ油性の汚れが残りやすい。



年齢を重ねると、肌の様子が少しずつ変化します。

皮脂の出方や、肌表面のなめらかさ、乾燥しやすい部分など。
これは科学的な話ではなく、日々過ごしていてふと感じる“変化”です。

すっぴんで過ごす日は、肌の負担が少なそうに思えるかもしれませんが。
しかし実は、**皮脂が空気に触れて変化しやすく、肌の上に残りやすいのは“すっぴんの日”の方**だったりもします。

メイクという“膜”がないぶん、皮脂や日焼け止め、空気中の汚れが肌に直接触れやすくなるからです。

気づかないうちに蓄積した油性の汚れをそのままにしまうと、
洗顔だけでは落としにくく、摩擦が増えるきっかけにも。

だからこそ、

すっぴんの日こそ、軽いクレンジングをしてあげることで肌がふっとほどけるような心地よさが生まれず。

■“今日からできる”クレンジングのやさしい手順



クレンジングは、強くこする必要はありません。ポイントはたった一つ。

「こすらず、たっぷり」 これだけで十分、肌がラクになります。

① 使用量はためらわない

少ないと摩擦が出やすくなります。たっぷり出すことで、クレンジングそのものがクッションになります。

② 手のひらで少し温める

温度でテクスチャーがゆるみ、肌へふんわり広がっていきます。

③ 頬→額→鼻→あごの順でクルクル

いきなり皮脂が多い部分から触ると摩擦が大きくなりがち。

触れる順番を少し変えるだけで、負担を抑えられます。

④ ぬるま水でやさしく流す

“少し冷たい”と感じる温度がベストです。

これだけで、洗顔のステップがずっと軽くなるのを実感するはずです。

■ 洗顔は“汚れを落とす”というより、“肌を整える時間”。



クレンジングで油性の汚れを整えたあとは、洗顔で汗やほこりを軽やかに流します。

大切なのは、指ではなく“泡”で洗うこと。

泡が肌とのクッションになり、摩擦を最小限にしてくれます。

朝と夜では汚れの質は違いますが、“すっぴんの日でも汚れはたまる”という点は同じです。

特に夜は、

- ・道を歩いて浴びた空気の汚れ
- ・スマホや手で触れた跡
- ・一日の皮脂の積み重ね

が肌に残っています。

だから、メイクの有無に関わらず、クレンジング＋洗顔の２ステップが肌をやさしく整える流れとしてぴったなのです。

■ 洗顔がうまくいっている人がさりげなくやっていること。



洗顔がうまくできている人には、共通点があります。

1. 使用量をきちんと守る
2. クレンジング = やさしい下準備と考えている
3. すっぴんの日もクレンジングしている
4. めるま水を徹底している

どれも難しいことではありません。ただ、今日から少しずつ意識を変えるだけで十分。

逆にうまくいきにくいのは、**洗顔だけで全部を落とそうとしてしまうとき。**

それは悪いことではありませんが、落とすきれない油性の汚れがあると摩擦が増えやすく、洗顔自体が“強い”ものになってしまいがちです。

■ “ちょうどいい洗顔”は、2 ステップのなめらかな流れから。



クレンジングと洗顔の 2 ステップは、
“洗いすぎず、洗わなさすぎず”という絶妙なバランスを作りやすい方法です。

特に、
すっぴんの日の油性の汚れは、気づきにくいのに残りやすい。

だから、
クレンジングで先にゆるめておくことで、
洗顔がやさしく、短時間で済むようになります。

ミルクタイプのクレンジングは、
テクスチャーが柔らかく、肌になじませやすいので、
毎日のルーティンに取り入れやすいのも大きな魅力です。

力を入れなくても自然と肌に広がっていくので、
「すっぴんの日は軽くクレンジングしたいな」
という気持ちにちょうど寄り添ってくれます。

■ クレンジングはいろいろあるけれど、“ミルク”はやさしさで選ばれる。



クレンジングには種類がいくつかありますが、
すっぴんの日にも使いやすいのは、やっぱり“ミルクタイプ”。

- ・のびがいい
- ・摩擦が出にくい
- ・量を調整しやすい

クレンジング初心者でも扱いやすい

といった理由で、大人の肌にも心地よく寄り添ってくれます。

油性の汚れをふわっとゆるめるイメージで、
使い心地もやわらかく、負担が出にくいのが特徴です。

■ すっぴんの日こそ、クレンジングが肌を深呼吸させてくれる。



メイクをしなかった日は、
「今日はクレンジングはいらないかも」と思いがち。

でも実際は、
皮脂・空気中の汚れ・手で触れた跡などが、
いつも以上に肌に密着していることもあります。

そんな日ほど、
クレンジングを軽くなじませるだけで、
肌がふっと軽くなるような感覚が生まれます。

大げさなケアはいりません。
“落とす順番を整える”
ただそれだけで、肌がやわらかく整っていきます。

■ 今日から始める“やさしいクレンジング習慣”。



[ルアンルアン クレンジングミルク](#)のご紹介

ここまで読み進めてきて、「すっぴんの日でもクレンジングって大切なんだ」と感じていただけたなら、とても嬉しいです。

最後に、この考え方にぴったり寄り添うアイテムとして、ルアンルアン クレンジングミルクをご紹介します。

- **ミルクならではの使いやすさ**

やわらかいテクスチャーが肌に広がりやすく、こすらなくても自然になじむ使い心地です。

- **すっぴんの日にも◎**

皮脂や日焼け止め、空気中の汚れともやさしくなじみ、“軽いクレンジング”がしたい日にちょうどいい存在です。

- **ダブル洗顔との相性がいい**

ゆるめる→整える の流れが自然につながり、洗顔へのステップがふわっと軽くなります。

- **毎日のケアに取り入れやすい**

力を入れずに使えるので、「今日もやさしく落としたいな」という日にぴったり。

すっぴんの日の過ごし方が変わると、毎日の洗顔がもっとやさしく、もっと心地よいものになります。

“負担をかけずに落とすケア”を大切にしたい方に、[ルアンルアンのクレンジングミルク](#)はそっと寄り添ってくれるはずです。



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

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。