

2025年11月7日  
ルアンルアンコスメ

# 冬の乾燥対策は洗顔と1本の美容液で



Ruam Ruam Cosme  
ルアンルアン コスメ



## 冬の乾燥対策は 洗顔と1本の美容液で

### ■ 概要

冬になると、なんとなく肌がカサついたり、メイクのノリが悪くなったり…。  
鏡を見るたびに「あれ、いつもより元気がないかも」と感じたことはありませんか？

寒い季節は、気温だけでなく空気の湿度も下がります。外に出れば冷たい風、室内では暖房の風にさらされ、私たちの肌は常に“乾きやすい環境”の中で過ごしています。

でも、実はこの「乾き」は、外気だけが原因ではありません。  
生活のリズム、睡眠の質、食事のバランス、そして“洗顔の仕方”まで—  
日常の中の小さな習慣が、肌のうるおいリズムを左右しているのです。

肌のうるおいは、水分と油分がほどよく混ざり合い、表面をやわらかく保つことで守られています。  
けれど冬は皮脂の分泌が減りやすく、洗顔のあとに何もつけずに過ごす時間が長いと、水分がどんどん逃げていってしまいます。

「乾燥している気がするから、たくさん保湿しよう」と思う前に、  
まずは“肌からうるおいが失われていく仕組み”を見つめ直してみましょう。

## ■乾燥ケアは「足す」より「落とし方」から



スキンケアというと、「保湿をしつかりする」「美容液を重ねる」といった“足すケア”を思い浮かべる方が多いかもしれません。けれど、実は「どんなふうに落とすか」が、そのあとのケアを左右します。

強い洗浄力の洗顔料や熱いお湯、長時間の洗顔——。

一見きれいに洗えているように思えても、それが乾燥のきっかけになっていることがあります。

洗顔の本来の目的は、肌の汚れを落としながらも、肌がもともと持っているうるおいを残すこと。

特に冬は、汗や皮脂が減るため、夏と同じ洗顔方法を続けていると“落としすぎ”になることも。

たとえば、

- ・泡をよく立ててから肌にのせる
- ・手でこすらず、泡を転がすように洗う
- ・ぬるま水でやさしくすすぐ

この3つを意識するだけで、洗顔後の肌の感触が変わります。

そして、もうひとつ大切なのが洗顔料の選び方。

どんなに丁寧に洗っても、洗顔料が強すぎれば乾燥を感じやすくなります。

肌を思いやるには、“やさしく落とす”ことを第一に考えたいですね。

## ■“やさしい洗顔”が冬の乾燥を防ぐ理由



冬の肌は、夏に比べて皮脂膜が薄く、外からの刺激を受けやすくなっています。  
だからこそ、「何で洗うか」「どう洗うか」はとても大切。

洗顔料にはさまざまな種類がありますが、冬におすすめしたいのは泡立ちがきめ細かく、やさしく包み込むタイプ。

濃密な泡は、手と肌の間にクッションをつくり、摩擦を減らしてくれます。

そして、洗い上がりに“しっとり”と感じるものを選ぶと、洗顔後のケアがスムーズです。  
汚れを落とすだけでなく、洗う時間そのものが「肌をいたわる時間」に変わります。

この点で、ルアンルアンの生せつけんは冬の洗顔にもぴったり。  
天然クレイと植物由来の石けん成分を組み合わせ、もこもこと立つ泡が肌をやさしく包み込みます。  
香りも穏やかで、まるで心までリセットされるような心地よさ。

洗顔は“毎日のこと”だからこそ、負担なく続けられるものを選びたい。  
肌のためだけでなく、自分をいたわる小さな儀式として、洗顔を見つめ直すことが冬の乾燥対策の第一歩です。

## ■洗顔後すぐの「1本ケア」で肌を包み込む



洗顔後の肌はうるおいが逃げやすく、外の空気にふれるだけで少しづつ乾いていきます。

洗顔から数分で水分が逃げてしまうこともあるため、“何をどのタイミングでつけるか”がとても大切です。

冬はとくに、化粧水・乳液・美容液を何層にも重ねるより、1本で水分と油分のバランスを整えられるケアが向いています。

オールインワン美容液なら、洗顔後すぐに使って、肌をやさしく包み込むようなうるおい感が続きます。

ポイントは「なじませ方」。

手のひらで包み込むように、じんわりと肌に触れながらつけると、美容液のうるおいが自然と広がります。ゴシゴシこすらず、軽く押さえるだけで十分。

忙しい朝にも、疲れた夜にも、1本で整う手軽さはうれしいもの。

ケアがシンプルになると、心にもゆとりが生まれます。

そして、肌に触れる時間が短くなることで、摩擦の少ない“やさしいケア”が自然に続けられるようになります

## ■“与えるケア”より“守る習慣”を



冬のスキンケアでは、「たくさん塗る」「重ねる」よりも、どんな時間に、どんな気持ちでケアを続けるかが大切です。たとえば、朝起きて顔を洗ったあと、「とりあえず保湿をしなくちゃ」と慌ててつけるよりも、「今日も自分を整える時間」と思いながら手のひらをあてる。その“意識の違い”が、日々のスキンケアが前向きにできるようになります。

肌は日々のリズムの中で穏やかに変化します。

朝は外に出る準備をするためのケア、夜は、一日をゆっくりと整えるためのケア。  
それぞれの時間に合った「守る習慣」を持つことで、肌も心も落ち着きやすくなります。

たとえば、

- ・朝は泡洗顔+1本ケアで、軽やかにうるおいを整える
- ・夜は泡パック洗顔+1本ケアで、一日を穏やかに整える。

そんなリズムを決めておくと、無理なく続けられる「冬のうるおい習慣」ができます。

肌は“手をかけるほど整う”というより、“やさしく続けるほど落ち着く”もの。  
だからこそ、自分に合ったペースで、必要なだけのケアを選ぶことが大切です。

## ■冬の肌をやさしく支えるアイテム選び



乾燥対策というと「しっとりするもの」「保湿成分が多いもの」といった表面的な基準で選びがちですが、冬こそ大事なのは“使い心地のやさしさ”です。

スキンケアを続ける上で大切なのは、肌と心が「気持ちいい」と感じること。

香り、テクスチャー、手に取った瞬間の感触——そうした五感に寄り添うケアは、自然と続けられます。

たとえば、

- ・洗顔料の泡立ちがやわらかく、香りが落ち着くもの
- ・オールインワン美容液のなじみが良く、ベタつかないもの
- ・ボトルデザインがシンプルで、毎日手に取りたくなるもの

そんな“自分の心地よさ”で選ぶと、ケアは“義務”ではなく“習慣”に変わっていきます。

また、季節の変化に合わせてアイテムを使い分けるのもおすすめ。

冬は「うるおいを守る」ことに重点を置いて、シンプルで保湿力の高いケアに切り替えると安心です。

大切なのは、「いまの自分の肌」に耳を傾けること。

その日その日のコンディションを感じながら、やさしい手でケアを続けることが、結果的に美しい肌へつながっていきます。

## ■まとめ：冬の乾燥対策は「やさしく」「シンプル」に



冬の乾燥対策で大切なのは、「何を使うか」だけではありません。  
どんな気持ちで肌に触れるか、どんなリズムでケアを続けるか。

肌は日々の積み重ねに敏感です。

夜にゆっくり洗顔をして、朝にすっきり整える。

その繰り返しの中で、肌は自分にとって心地よいリズムを覚えていきます。

「乾燥してきた」と感じたときほど、ケアを増やすのではなく、洗顔をやさしく、保湿をシンプルにしてみる。

それが冬のスキンケアを楽しむコツです。

スキンケアを“作業”ではなく**“自分を整える時間”**に変えていく。

そんな思いが、肌にも心にも静かに届いていきます。

## ■オールインワン美容液で、冬の肌も心地よく



やさしい洗顔のあと、肌を包み込むように仕上げてくれるのが、[ルアンルアンのオールインワン美容液](#)です。

ルアンルアンのオールインワン美容液は、化粧水・美容液・乳液・クリームの役割を1本にまとめたシンプルケア設計。

洗顔後すぐに手のひらでなじませるだけで、肌のうるおいをやさしく保ちやすくしてくれます。

使い続けるうちに感じるのは、“手間をかけずに肌をいたわれる心地よさ”。

時間をかけて重ねるケアではなく、「落とした」後に「うるおす」というシンプルな流れを大切にしたい方にぴったりです。

ほんのりとしたハーブの香りは、毎日のケアを穏やかな時間に変えてくれます。

朝は軽やかに、夜はゆったりと。

その日の気分に合わせて心地よく使えるのも魅力のひとつ。

冬の乾燥対策に大切なのは、“包むよううるおす”という考え方。

[ルアンルアンのオールインワン美容液](#)は、まさにその発想から生まれた1本です。

洗顔で肌をやさしく整えたあと、手のひらに広げた美容液をそっと包み込むように。  
その瞬間、肌がほっと落ち着くのを感じるでしょう。

そして、その時間は、毎日がんばる自分に「おつかれさま」と声をかけるような、小さなご褒美のようなひとときになるはずです。

冬の乾燥ケアは、がんばるものではなく、寄り添うもの。  
そのやさしさを続けるために——  
ルアンルアンのオールインワン美容液を、あなたの毎日に。

## ■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。