

2026年1月23日
ルアンルアンコスメ

すっぴん美人は洗顔が違う！

研究家が明かす美肌への近道



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



すっぴん美人は洗顔が違う！ 研究家が明かす美肌への近道

■ 概要

「ファンデーションを塗れば綺麗に見えるけれど、落とした後の自分の顔を見るのが少し憂鬱……」「透明感のある『すっぴん美人』になりたいけれど、それは生まれ持った肌質の問題だと諦めていませんか？」

鏡の前でため息をつく必要はありません。実は、透明感あふれる素肌を手に入れるために最も必要なのは、高価な美容液でも特別なエステでもなく、毎日の「洗顔」に対する意識をガラリと変えることなのです。

こんにちは。生せっけん洗顔研究家として、日々「洗うこと」の奥深さを探求している私がお伝えしたいのは、すっぴんが美しい人は、洗顔の『定義』そのものが違うということです。

多くの人にとって洗顔は、単に付着した汚れを落とすだけの「作業」かもしれません。しかし、研究家の視点で見れば、洗顔こそが肌本来の生命力を呼び覚まし、自ら発光するような透明感を引き出す「究極の美容法」です。

なぜ、たった数分の洗顔が、あなたのすっぴん力を左右するのか。そして、多くの人が見落としている「美肌への最短距離」とは何なのか。今回は、これまで数千人の肌を見てきた経験から導き出した、一生モノの洗顔メソッドを解き明かしていきます。

■ なぜ「洗顔」ですっぴん美人に圧倒的な差がつくのか？



間違った洗顔が「老け見え」と「くすみ」を加速させる理由

「しっかり洗っているはずなのに、肌が冴えない」という方の多くは、実は洗顔によって自ら肌を傷つけてしまっています。

私たちの肌の表面には、わずか 0.02mm というラップ一枚ほどの厚さの「角質層」があります。ここが潤いを蓄え、外部刺激から守るバリアとして機能しています。しかし、洗浄力の強すぎる洗顔料や、指先による過度な摩擦は、この大切なバリアを破壊してしまいます。

バリアが壊れた肌は、水分を保持できなくなり、慢性的な乾燥状態に陥ります。すると、肌は自分を守ろうとして角質を厚くし、それが「くすみ」や「ゴワつき」の原因となります。また、微細な炎症が繰り返されることでメラニンが生成され、知らぬ間にシミや暗さが増していく……。

これが、洗顔不足ではなく「洗顔過多・ミス」による老け見えのメカニズムです。

研究家が目撃した！すっぴん美人に共通する「洗顔の思考法」

一方で、驚くほど美しいすっぴんを持つ人々には、共通する思考法があります。それは、「洗顔はスキンケアのスタートラインではなく、メインディッシュである」という考え方です。

彼女たちは、汚れを落とすことと同じくらい、「肌の本来の潤い成分（NMF や細胞間脂質）をいかに残すか」に心血を注いでいます。

- ・洗顔を「作業」ではなく「儀式」として捉える
- ・自分の肌の状態（皮脂量や水分量）を指先で感知する
- ・汚れが落ちた「サイン」を見逃さない

この繊細な意識の差が、数年後の肌の状態に天と地ほどの差を生み出します。洗顔は、単に外からついた汚れを落とすだけではありません。次に使う化粧水の浸透を最大化するための「土台作り」なのです。

■ 研究家が直伝！すっぴん美肌を守る「洗顔 3 つの鉄則」



洗顔研究者として、私が提唱する「これだけは守ってほしい」3つの鉄則があります。私の経験に基づいたこのルールを守るだけで、あなたの肌はこれまでと違った印象になるでしょう。

1. 「摩擦ゼロ」を実現するクッション泡の作り方

肌にとって最大の敵は「摩擦」です。指が直接肌に触れる強さで洗ってしまうと、それはもはや洗顔ではなく「研磨」になってしまいます。

理想は、逆さにしても落ちないほどの「クッション性の高い濃密な泡」です。泡の役割は、汚れを吸着することだけではありません。指と顔の間の「緩衝材」となり、圧力を分散させることにあります。

ポイント：泡立てネットを使い、空気を含ませながら少量の水を数回に分けて加えます。

目安：りんご1個分程度のボリューム。手のひらを肌に近づけたとき、指の感触が一切肌に伝わらない状態が正解です。

2. 必要な潤いを逃さない「30～32度のぬるま水」設定

温度設定は、洗顔における最重要項目の一つです。熱すぎるお湯は、肌に必要な皮脂（天然のクリーム）まで根こそぎ溶かし出してしまうます。逆に冷たすぎる水では、汚れが十分に浮き上がりません。

研究者が推奨するのは、「30～32度」のぬるま水です。これは、顔の表面温度よりも少し低く、触れたときに少し「冷たい」と感じる温度です。この温度こそが、汚れを効率よく落とすつつ、バリア機能を損なわない黄金比なのです。

3. 洗顔後の「黄金の60秒」を逃さない

洗顔が終わった瞬間から、肌の水分蒸発は急速に始まります。特に洗顔直後は、一時的にバリアが緩んでいるため、無防備な状態です。

タオルで水分を吸い取ってから「60秒以内」に保湿を開始してください。このタイミングで化粧水やオイルを補給することで、洗顔で整えた土台に成分がスムーズに馴染み、潤いの蓋をすることができます。このスピード感が、透明感のあるすっぴんを維持する秘訣です。

■ 今日から変わる！すっぴん美人に近づく正しい洗顔ステップ



理論を理解したら、次は実践です。細かな手の動きひとつで、翌朝の肌の質感は変わります。

【準備】まずは「手」を洗う。意外と知らない基本のキ

汚れた手で泡を立てても、その泡は手の汚れを落とすことにパワーを使ってしまい、顔の汚れを吸着する力が半減します。また、手に付着した雑菌を顔に広げるリスクもあります。まずはハンドソープでしっかり手を洗い、清潔な状態で洗顔を開始させましょう。

【本番】Tゾーンからスタート。肌部位別の洗い分け術

顔の皮膚は場所によって厚さも皮脂量も異なります。一律に洗うのではなく、「洗い分け」が必要です。

1. Tゾーン（額・鼻）：皮脂分泌が多い場所から泡を乗せます。指の腹を使い、小さな円を描くように。
2. Uゾーン（顎・フェイスライン）：次にザラつきやすい顎周辺へ。
3. 頬・目元：最後に、乾燥しやすい場所へ泡を転がします。目元や口元は泡を乗せておくだけでも十分汚れは落ちます。

「洗う」というより、「泡に汚れを吸わせる」イメージで、**顔全体で 30 秒から 1 分程度**に収めてください。

【すすぎ】生え際・フェイスラインの「すすぎ残し」が肌荒れの元

実は、**肌トラブルの原因の多くが「すすぎ残し」**です。

特に髪が生え際、耳の横、顎の下などは洗顔料が残りやすく、それが酸化してニキビや炎症を引き起こします。

最低でも「20 回」はすすぎましよう。こするのではなく、水を肌にパシャパシャと当てるように行います。

【仕上げ】タオルは「拭く」のではなく「水分を吸わせる」

せっかく優しく洗っても、タオルでゴシゴシ拭いては台無しです。

清潔で柔らかいタオルを顔に優しく押し当て、水分を「吸い取らせる」ようにします。

使い捨てのフェイシャルタオルを利用するのも、摩擦軽減と衛生面でおすすめです。

■ 研究家が教える、すっぴん美人を叶える「洗顔料」の選び方



世の中には数多くの洗顔料がありますが、何を基準に選べば良いのでしょうか？研究家の視点から、2つの重要なチェックポイントをお伝えします。

成分表のここを見る！肌のバリアを守る洗浄成分とは？

洗浄力が強すぎる石油系の合成界面活性剤は、汚れ落ちは良いですが、毎日の使用には刺激が強く、肌のバリアを守る大切な皮脂まで根こそぎ奪ってしまう場合があります。

すっぴん美人を目指すなら、一周回って「良質な固形石鹼」を選ぶのが、研究家としての私の結論です。なぜなら、固形石鹼は液体ボディソープなどに比べて成分が非常にシンプルだからです。余計な防腐剤や安定剤が少なく、すすぎの水で洗浄力が速やかに失われるため、肌に不要な成分が残留しにくいのです。

「洗いすぎ」を防ぎ、肌本来のバリア機能を守るためには、この「肌に何も残さないシンプルさ」が何よりも重要です。特に、時間をかけて丁寧に作られた石鹼（粹練り製法など）は、汚れをすっきり落としつつも、肌の潤いを守る「天然の保湿成分」や、後から配合した「セラミド」などをたっぷり保持できるため、洗い上がりの肌質が格段に変わります。

研究家が注目する「成分の質」と「鮮度」

実は、洗顔料における「成分の鮮度」も重要です。製造から時間が経ちすぎたものや、空気に触れ続けて酸化した成分は、肌にとって刺激物になり得ます。可能な限り保存料に頼らず、かつ成分がフレッシュな状態で肌に届くような、製造工程にこだわりのある製品を選ぶことが、未来の美肌への投資になります。

■【Q&A】洗顔研究家が答える！よくある悩みと解決策

毛穴の黒ずみが気になるとき、ゴシゴシ洗ってもいい？

答えはNOです。黒ずみの正体は、酸化した皮脂と角質が混ざった「角栓」です。これらは物理的に擦っても取れません。逆に刺激を与えると、毛穴周りの皮膚が硬くなり、余計に角栓が詰まりやすくなります。正しい洗顔を継続し、肌のリズムを整えることで自然に排出されるのを待ちましょう。

朝は水洗顔だけで十分って本当？

肌質によりますが、**基本的には「洗顔料の使用」を推奨**します。夜寝ている間にも皮脂は分泌され、酸化しています。また、寝具のホコリや、夜に塗ったスキンケアの残りが顔に付着しています。これらは水だけでは落ちません。乾燥肌の方は、Tゾーンだけ洗顔料を使う「部分洗い」を取り入れてみてください。

■ 結論：洗顔を変えれば、あなたの「すっぴん力」はもっと引き出せる



いかがでしたでしょうか。「洗顔なんて、どれも同じ」と思っていた方も、その奥深さを感じていただけたかと思います。

すっぴん美人は、決して特別な遺伝子や高価な治療だけで作られるものではありません。毎日の洗顔という「当たり前の積み重ね」を、どれだけ丁寧に、正しい知識を持って行えるか。その答えが、あなたの数年後の鏡に映し出されます。

1. 摩擦ゼロの泡で

2. 30～32度のぬるま水を使い

3. 丁寧にすすぎ、すぐに保湿する

まずはこの3つを明日から始めてみてください。肌が柔らかくなり、透明感が増してくるのを実感できるはずです。あなたの肌が本来持っている「美しくなろうとする力」を、洗顔を通じて呼び覚ましていきましょう。



監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙



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「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。