

2026年1月30日  
ルアンルアンコスメ

# 乳化がいないクレンジングで 時短&摩擦レス



**Ruam Ruam Cosme**  
ルアンルアン コスメ



## 乳化がいないクレンジングで 時短 & 摩擦レス

### ■ 概要

「クレンジングといえば、白くなるまでしっかり乳化させなきゃ」……。

もしあなたがそう信じて、毎日一生懸命肌の上で指を動かしているとしたら、その努力が逆に「乾燥」や「バリア機能の低下」を招いているかもしれません。

こんにちは、生せっけん洗顔研究家です。

私は長年、肌の潤いを守りながら汚れだけを落とす「洗顔の最適解」を研究してきました。

その中でたどり着いた結論の一つが、「クレンジングにおける乳化の誤解」です。

多くの女性が、オイルクレンジングの作法である「乳化」を、すべてのクレンジングに共通する必須工程だと思いついでいます。

しかし、実はクレンジングの種類によっては、その工程が不要なばかりか、肌に余計な摩擦ダメージを与えてしまうこともあるのです。

今回は、プロの視点から「乳化不要」で究極の洗い上がりを実現する、クレンジングミルクの真実について詳しく解説します。

## ■ なぜクレンジングミルクは「乳化いらず」なのか？



そもそも「乳化」とは、本来混ざり合わない油と水を、界面活性剤の力を借りて均一に混ぜ合わせる現象を指します。

オイルクレンジングの場合、ボトルのなかでは「100%近い油」の状態です。

そのままでは水で流せないため、肌の上でメイク（油分）となじませた後、少量の水を加えて「乳化」させ、水で流せる状態に変化（転相）させる必要があります。

この反応が肌の上で起きる際、少なからず肌のバリア機能には刺激が加わります。

一方、**クレンジングミルクは、製造工程ですでに理想的なバランスで「乳化」が完了**しています。

水分と油分がすでに手を取り合った状態でボトルに詰められているため、肌にのせた瞬間から、汚れを浮かせる準備が整っているのです。

つまり、わざわざ肌の上で水を加えて白くさせる必要はありません。

最初から最後まで「柔らかな質感」でメイクを包み込めることこそが、ミルクタイプが低刺激だと言われる最大の理由なのです。

## ■ 乳化させないからこそ極める「なじませ」の技術



乳化が不要だからといって、「ただ塗って流すだけ」では、せっかくの美容成分や洗浄力が活きません。

生せっけん洗顔研究家が推奨する、ミルクのポテンシャルを 120%引き出す「なじませ術」をマスターしましょう。

### 1. 手のひらで温める：

適量を手にとったら、すぐに顔にのせず、両手のひらを合わせて人肌程度に温めます。これにより、ミルクに含まれる植物オイルや美容成分の親和性が高まり、汚れへのなじみが劇的に早くなります。

### 2. オイル状への変化を見極める：

なじませていると、ふっと指先の感触が軽くなり、ミルクがオイル状に変化する瞬間があります。これが「汚れ落ち完了」のサインです。

### 3. 30～32 度のぬるま水ですすぐ：

シャワーを直接当てるのは厳禁です。人肌より少し冷たいと感じる程度のぬるま水を手ですくい、優しく丁寧にすすぎましょう。

## ■ 洗顔研究家が分析する「質の高いクレンジングミルク」の共通点



世の中には多くのクレンジングミルクがありますが、私たちが選ぶべき基準は共通しています。

### 界面活性剤の質と量：

安価なミルクは、洗浄力を補うために強い合成界面活性剤を多用しがちですが、これではミルクの良さが台無しです。植物由来の成分で、汚れは落とすがセラミドは守る設計が理想です。

### 美容成分による「洗顔＝ケア」の成立：

クレンジングは「奪う」時間になりがちですが、質の高いミルクは「補う」時間に変えてくれます。

### テクスチャーの厚み：

指と肌の間のカッションとなる厚みが維持されるかどうか。これが、肌へのダメージを防ぐ「摩擦レス」の鍵となります。

## ■ 洗顔研究家が「クレンジングミルク」を推奨する 3 つの理由



私が数ある製品の中から、ルアンルアンルアンルアンのクレンジングミルクを推奨するには、明確な理由があります。

### ① 洗浄酵素カプセルの革新性

ミルクの弱点は、オイルに比べて毛穴の奥の角栓や酸化皮脂に弱いことだと言われてきました。しかし、ルアンルアンはここに「洗浄酵素カプセル」を投入しました。パパイン、プロメライン、リパーゼといったマルチ酵素が、ファンデーションだけでなく、くすみの原因となる古い角質や皮脂汚れまで分解。ミルクの優しさと、毛穴のスッキリ感を両立させているのです。

### ② 次世代レチノール「バクチオール」と APPS の贅沢配合

驚くべきは、クレンジングでありながらエイジングケア※の主役級成分が配合されている点です。敏感肌でも使いやすい「バクチオール」や、浸透型ビタミン C 誘導体「APPS」が、洗うたびに肌のキメを整えます。「落とした後の肌の方が明るく見える」という体験は、まさにこの成分構成のおかげでしょう。（※年齢に応じたケア）

### ③ 生せっけんと完璧な「ダブル洗顔」相性

ルアンルアンルアンルアンの哲学は「落とすケアがスキンケアの始まり」であること。このミルクで油性汚れを優しく浮かせた後、看板製品である「生せっけん」で水性の汚れや分解された酵素を吸着して流す。この 2 ステップにより、肌のバリア機能を一切壊さず、驚くほど透明感のある土台が完成します。

## ■ 相乗効果！クレンジング後の「生せっけん洗顔」で完成する究極の素肌



クレンジングミルクで整えられた肌は、非常に素直な状態です。

そこに、17種類のハーブエキスなど美容成分を豊富に含む「生せっけん」の濃密な泡をのせることで、必要な潤いをさらに浸透させながら、不要なものだけをオフできます。

また、ルアンルアン製品に共通する「天然精油（ティーツリーやライムなど）」の香りは、単なる芳香ではありません。

一日の終わりの緊張を解きほぐす洗顔の時間にしながら、肌を整えることができます。

## ■ まとめ：乳化という呪縛を解いて、本来の潤いを取り戻す



「乳化させなきゃ」という思い込みから解放されれば、毎日のクレンジングはもっとラクに、そして肌に優しいものになります。

生せっけん洗顔研究家として断言できるのは、「正しい知識に基づいたスキンケア選びが、10年後の肌を作る」ということです。

乳化不要の設計でありながら、酵素の力で毛穴までクリアにする「クレンジングミルク」は、現代の忙しい女性が求める「究極の時短と本質的なケア」を叶えてくれます。

今日から、あなたの洗顔ルーティンをアップデートしてみませんか？

ルアンルアンが、あなたがまだ知らない「自分の本当の素肌」に出会わせてくれるはず。



## 酵素とレチノールで、 毛穴もくすみもスッキリ



クレンジングミルク商品ページへ >

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](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。