

2026年2月20日  
ルアンルアンコスメ

**花粉対策は洗顔で決まる。  
濃密泡で肌を労わる習慣**



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## 花粉対策は洗顔で決まる 濃密泡で肌を労わる習慣

### ■ 概要

毎日、鏡の前で自分の肌と向き合う時間を、何よりも大切にしている「生せっけん洗顔研究家」です。少しずつ日が長くなり、柔らかな風が吹き始めると、春の訪れに心が弾みますね。でも、それと同時に「なんだか最近、肌がムズムズする」「顔を触ると、いつもよりザラついている気がする」と感じることはありませんか？

その正体は、空を舞い、私たちの肌にそっと降り積もる「花粉」です。目には見えませんが、花粉は一つひとつがとても複雑な形をしていて、肌の細かなキメの間に入り込もうとします。

そんなとき、つい「もっとしっとりするクリームを塗らなきゃ！」と、新しいアイテムを足したくなるかもしれませんが、でも、研究を続けてきた私がたどり着いた答えは、もっとシンプルで、もっと本質的なことでした。

「花粉対策は洗顔で決まる。」

肌の上にとった不要なものを、いかに優しく、そして丁寧に洗いがなすのか。このたった数分間の洗顔のあり方が、あなたの肌を左右すると言ってもいいかもしれません。

## ■ なぜ、今「洗うこと」が一番の味方になるの？



「洗顔」と聞くと、単にメイクや皮脂を落とすもの、というイメージがあるかもしれません。

でも、この時期の洗顔には、もっと深い役割があります。

それは、肌が本来の健やかさを保てるように、余計な「モノ」を取り除いてあげること。

花粉は、一度肌にくっつくとなかなか離れてくれません。

それどころか、付着したまま時間が経つと、肌が本来持っている穏やかさを乱すきっかけになってしまうこともあります。

だからこそ、外から帰ってきたら、なるべく早く「おかえり」と自分に声をかけるように、肌をまっさらな状態に戻してあげることが大切なのです。

上から良い成分を与える前に、まずは肌を「身軽」にしてあげる。この潔い引き算こそが、今、あなたの肌が一番求めていることなのです。

## ■ 肌への「おもてなし」としての洗顔



私が考える理想の洗顔は、作業ではなく、自分への「おもてなし」です。

忙しい毎日の中で、洗顔をさっと済ませてしまうのはもったいないこと。  
特に花粉が気になる時期の肌は、いつも以上にデリケートで、少しの刺激にも敏感になっています。

そんな肌に対して、私たちはもっと優しく、もっと丁寧に接してあげてもいいはず。

手で直接肌をこするのではなく、たっぷりとした「泡のクッション」を用意してあげる。

そして、その泡が汚れをそっと連れ去ってくれるのを、静かに待ってあげる。

この「待つ」という時間が、肌にとっては極上の休息になります。

洗顔を「汚れを落とす時間」から「自分を慈しむ時間」へと変えるだけで、不思議と肌の表情も柔らかくなっていくものです。

## ■ 摩擦は禁物。泡という名のクッションを味方に



洗顔において、一番気をつけてあげたいのが「摩擦」です。

花粉はとても硬くてトゲトゲとした形をしているので、付着した状態で肌を強くこすってしまうと、肌の表面を傷つけてしまう恐れがあります。

想像してみてください。

繊細な絹織物の上に砂が乗っているとき、ほうきで力いっぱい掃く人はいないはずですよ。

そっと浮き上がらせて、風で飛ばすように取り除くのが一番優しいですね。

肌もそれと同じです。

指先が直接肌に触れないほどの、厚みのある泡。それが、花粉と肌の間の優しいクッションになってくれます。泡を転がすだけで、キメの奥に入り込んだ粒子がふんわりと泡の中に吸い込まれていく。

この「摩擦ゼロ」の感覚を覚えると、これまでの洗顔がいかに力みすぎていたかに気づくはずですよ。

## ■ 洗顔料選びで大切にしたい「生」という贅沢



では、どのような洗顔料を選べば、そんな優しい洗顔が叶うのでしょうか。

私が研究の末に見つけたのが、まるでバターのようにとろける質感を持つ「生」の石鹼でした。

多くの洗顔料は、大量に作るために高い熱を加えて製造されます。

でも、実は植物の持つ潤い成分の多くは、熱にとっても弱いのです。

できるだけ熱を加えない製法で作られた生せっけんには、天然のハーブや保湿成分であるグリセリンがたっぷりと生き続けています。

この「生の潤い」こそが、洗顔中の肌を優しく守り、洗い流した後の肌に、吸い付くような柔らかさをもたらしてくれるのです。

洗っているのに、潤いで満たされている。

そんな不思議で幸せな体験を、ぜひ知っていただきたいのです。

## ■スティックタイプが教えてくれる、新しい洗顔のカタチ



さて、この「生」の質感を一番贅沢に、そして手軽に楽しめるのが、革新的な「スティックタイプ」の生せっけんです。従来の石鹸とは少し違う、このカタチ。

実は、肌を大切にしたい私たちにとって、たくさんの「嬉しい」が詰まっています。

### 1. 鮮度をそのまま、肌に届ける

スティックタイプは、使う分だけをクルクルと繰り出す仕組みです。石鹸全体が空気に触れたり、指で直接触れたりすることがないので、成分の鮮度が保たれます。いつでも、開けたてのような「生」の潤い成分で洗顔ができる。これは、肌のコンディションを整えたい時期にとって、とても心強い味方になります。

### 2. 誰でも「プロの泡」が作れる

スティックから繰り出した石鹸を泡立てネットに直接擦り付けることで、簡単に石鹸をしっかりとネットに含ませることができます。あとは手のひら2杯水を加えて空気を含ませるだけ。それだけで、逆さにしてもびくともしない、もっちりとした濃密な泡が完成します。この泡の「密度」こそが、花粉を逃がさずキャッチするための秘訣なのです。

### 3. お守りのように、どこへでも

持ち運べるスティック生せっけんは、お出かけや旅行のときにもバッグにすっと収まります。環境が変わると肌は揺らぎやすくなりますが、どこへ行ってもいつもの「生の潤い」で洗顔ができる。それは、肌にとっても心にとっても、最高のお守りになりますね。

## ■ ハーブの香りに包まれる、心のご褒美タイム



洗顔は、肌だけでなく「心」を整える時間でもあります。

私が「生」の石鹸を愛してやまない理由の一つに、天然ハーブが醸し出す「豊かな香り」があります。合成の香料では決して真似できない、大地の息吹を感じるような深い香り。

洗顔の最中、目を閉じて深く呼吸をしてみてください。

花粉で少し重たくなっていた気分が、ハーブの香りと共にふーっと解きほぐされていくのを感じるはず。心がリラックスすると、表情の強張りが取れ、肌も本来の柔らかな輝きを取り戻そうと動き始めます。

## ■ 明日が楽しみになる、丁寧なすすぎとタオルの魔法



せっかく良い洗顔料を使い、優しい泡を作っても、最後の仕上げが雑になってはもったいないですね。すすぎとタオルの使い方も、肌を慈しむ大切なステップです。

### ぬるま水は「少し冷たいと感じる温度」を目安に

すすぎの温度は、少し冷たいと感じる 30～32 度がベストです。

熱いお湯は肌に必要な潤いまで連れ去ってしまいます。

手に溜めたお湯で顔を包み込むようにして、泡が自然に離れていくのを待ちましょう。

20 回ほど丁寧に繰り返すと、肌が喜ぶのが分かります。

### タオルは「触れるだけ」で OK

顔を拭くとき、つい擦っていませんか？

清潔なタオルを顔にそっと押し当て、水分を吸い取ってもらう。ただそれだけで十分です。

この一瞬の「優しさ」の積み重ねが、未来の肌を創っていくのです。

## ■ 私が見つけた宝物、ルアンルアンの生せっけんスティック



研究者として、世の中にある数えきれないほどの製品を自分の肌で試してきた私が、最終的に「これこそが正解」とたどり着いたもの。

それが、「ルアンルアンの生せっけんスティック」です。

なぜ、ルアンルアンなのか。そこには、使うたびに感動をくれる理由が詰まっています。

### 洗顔なのに「美容液」のような満足感

ルアンルアンの生せっけんは、成分の半分以上が美容液成分で作られています。洗顔をしているはずなのに、まるで上質なトリートメントを受けているような心地よさ。花粉でデリケートになった肌を、潤いのヴェールで包み込みながら清らかにしてくれます。

### 17種類のタイハーブが織りなす知恵

厳選された17種類の天然ハーブが、独自のバランスでギュッと濃縮されています。これらは、厳しい大自然の中で育まれた植物たちの生命力の結晶です。洗顔のたびに、ハーブの優しさが

肌に語りかけ、本来の健やかさを呼び覚ましてくれます。

### 「スティック」という、理にかなった優しさ

「生せっけん」をスティック容器に詰めるのは、実はとても大変で手作業で行っています。ルアンルアンは、職人のようにこだわりをもって手間をかけることで実現しました。必要な分だけをフレッシュな状態で使える贅沢。そして、あの濃厚な泡立ち。ルアンルアンのスティックで洗顔をする時間は、私にとって一日のうちで最も豊かな時間です。

## ■ 自分の肌のための、数分間の贈りもの



2月の冷たく乾いた空気、そして降り注ぐ花粉。

私たちは毎日、自分の肌を守るために精一杯頑張っています。だからこそ、一日の終わりや一日の始まりに、ルアンルアンの生せっけん「お疲れ様」と肌を労ってあげてほしいのです。

### 「花粉対策は洗顔で決まる。」

この言葉は、単なる知識ではなく、あなたが自分自身の肌をどれだけ大切に思っているかを示す、メッセージでもあります。

泡立てネットの上に石鹸をつけ、もこもこと育つ泡を眺める。その泡で顔を包み込み、ハーブの香りに包まれる癒しの時間。

洗い流した後の肌に触れて、「あ、今日も私の肌は大丈夫」とほっとする。そんな小さな幸せの積み重ねが、あなたの表情をさらに輝かせ、自信を育んでくれます。

肌が本来持っている清らかな美しさを、不要な汚れで隠さないでください。  
生せっけんという、自然からの贈りものを受け取って、あなただけの透明感を解き放ちましょう。

鏡を見るのが楽しみになる毎日を、あなたも今日から始めてみませんか？

ルアンルアンが生せっけんスティックで、あなたの洗顔を「最高のリラックスタイム」へ。

まずはその濃密な泡に包まれる、心地よいひとときを体験してみてくださいね。



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。