

2026年4月3日
ルアンルアンコスメ

夜だけじゃダメ？
朝の泡洗顔が大切ってホント？



Ruam Ruam

Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



夜だけじゃダメ？ 朝の泡洗顔が大切ってホント？

■ 概要

「朝は水洗顔だけで十分」

という説、SNS や美容雑誌で一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。

しかし、生せっけん洗顔研究家として多くの肌と向き合ってきた私の結論は違います。

結論から申し上げます。

美肌を維持するためには、朝こそ「たっぷりの洗顔料」を使った「濃密泡」での洗浄、そして徹底した「すすぎ」が必要不可欠です。

なぜ、夜にしっかり洗ったはずの肌を、朝また泡で洗わなければならないのか。

その理由と、正しい洗顔法を詳しく解説します。

■ 寝起きの肌に付着している「水で落ちない汚れ」の正体



「夜、完璧にスキンケアをして寝たのだから、朝の肌は汚れていない」と考えるのは、大きな誤解です。睡眠中の肌は、私たちが想像する以上に「排出」と「酸化」を繰り返しています。

酸化した皮脂（過酸化脂質）

皮脂は分泌されてから数時間で空気に触れ、酸化が始まります。

これが「過酸化脂質」と呼ばれる、肌にとって刺激となる物質です。油汚れである酸化皮脂は、水やぬるま湯だけでは乳化（油と水が混ざること）されず、肌表面に薄い膜となって残り続けます。

夜のスキンケアの「食べ残し」

前夜に塗布したクリームやオイルなどの油分も、時間が経てば変質します。これらが古い角質や寝具のホコリと混ざり合うと、水洗顔だけでは除去しきれない強固な汚れへと変化します。

水洗顔の限界

油と水は反発し合います。フライパンの油汚れが水ですすぐだけでは落ちないのと同様に、肌の油性汚れを放置したまま次のスキンケア（化粧水など）を重ねても、角質層まで浸透するルートが確保されません。

■ なぜ「たっぷりの洗顔料」と「濃密泡」が必要なのか



朝の洗顔において重要なのは、単に洗うことではなく「摩擦を物理的にゼロに近づけること」です。

摩擦ダメージの回避

朝の肌は、睡眠中の水分蒸散により意外にもデリケートな状態にあります。ここで洗顔料をケチって「スカスカの泡」で洗うと、指先が直接肌に触れ、微細な摩擦が生じます。この摩擦の蓄積こそが、バリア機能を低下させる原因となります。

クッションとしての「弾力」

たっぷりの洗顔料を使って立てた濃密泡は、500円玉を乗せても沈まないほどの弾力を持ちます。この泡の厚みが物理的なクッションとなり、指の圧力を分散させます。

表面積の拡大による「吸着洗浄」

泡が細かければ細かいほど、泡全体の表面積は広がります。ミクロの気泡が毛穴の凹凸に入り込み、界面活性の力で汚れを包み込んで浮かせる（吸着する）ため、ゴシゴシとこする必要がなくなるのです。

■ 実は泡以上に重要？「すすぎ」の鉄則



洗顔の質は「泡」で決まると思われがちですが、研究家の視点では「すすぎ」こそがコンディションを左右する重要な工程です。

温度の正解は「30～32℃」のぬるま水

ここが最も重要なポイントです。

- ・**35℃以上**： 肌に必要な細胞間脂質（セラミド等）まで溶かし出してしまう、乾燥を招きます。
- ・**30℃未満**： 酸化した皮脂が固まってしまい、十分に洗い流せません。

「少し冷たいかな？」と感じる程度の **30～32℃のぬるま水**こそが、汚れのみを落とし、潤いを残す黄金の温度設定です。

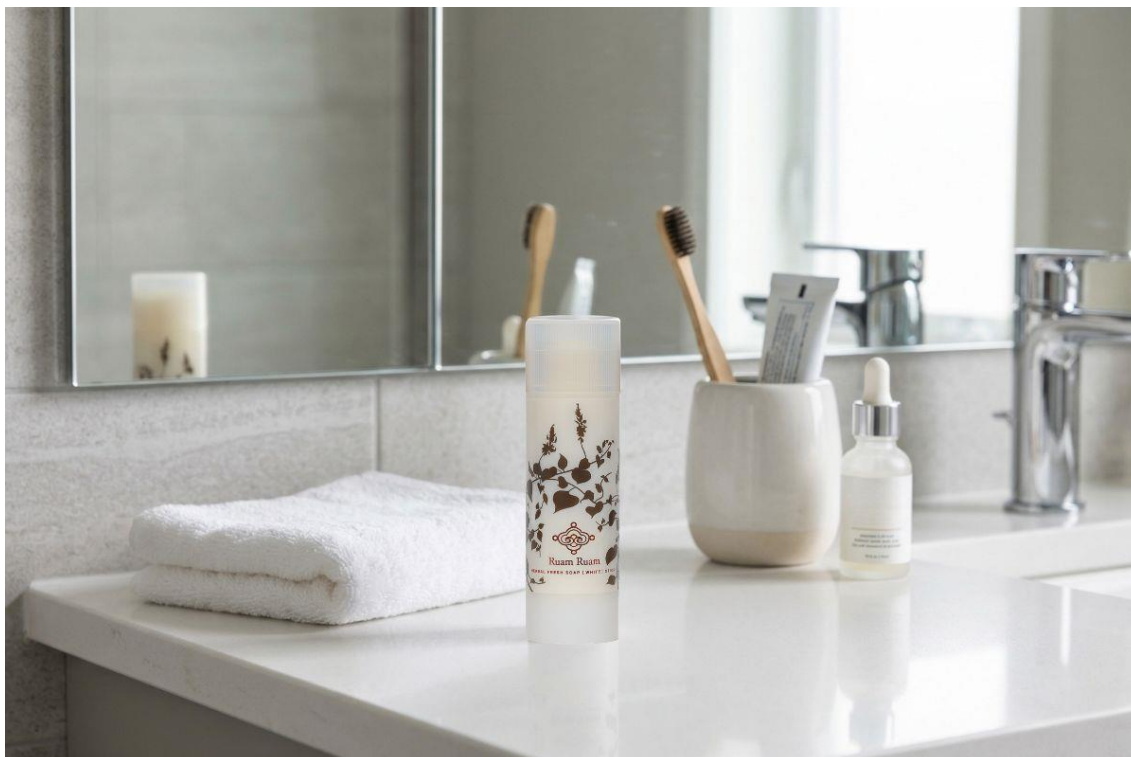
回数の正解は「最低 20 回、理想は 30 回」

多くの人は、5～10 回程度のすすぎで「ヌルつきが取れたから OK」と終わってしまいます。しかし、髪の毛の生え

際やフェイスラインには、目に見えない洗浄成分が残留しがちです。

洗浄成分が肌に残ることは、酸化皮脂を残すこと以上に肌への負担となります。「ヌルつきが消えた」と感じてから、さらに 10 回。合計 20～30 回、手を器にして水を肌に「当てる」ようにすすいでください。

■ なぜ「生せっけん」が朝の洗顔に最適なのか



市場には多くの洗顔料がありますが、朝の「濃密泡」と「徹底すすぎ」の両立において、ルアンルアン「生せっけん」は極めて合理的な選択肢となります。

独自の製法が生む保湿力

一般的な固形石鹸は乾燥工程で、洗顔フォームは合成界面活性剤の配合で、それぞれ「潤い」が損なわれがちです。生せっけんは、製造の過程で熱をなるべく加えず、天然の保湿成分である「グリセリン」やハーブエキスを閉じ込めたまま固めずに仕上げる「生せっけん」製法です。

これにより、30 回すすいでもつっぱらない、吸い付くような洗い上がりを実現しています。

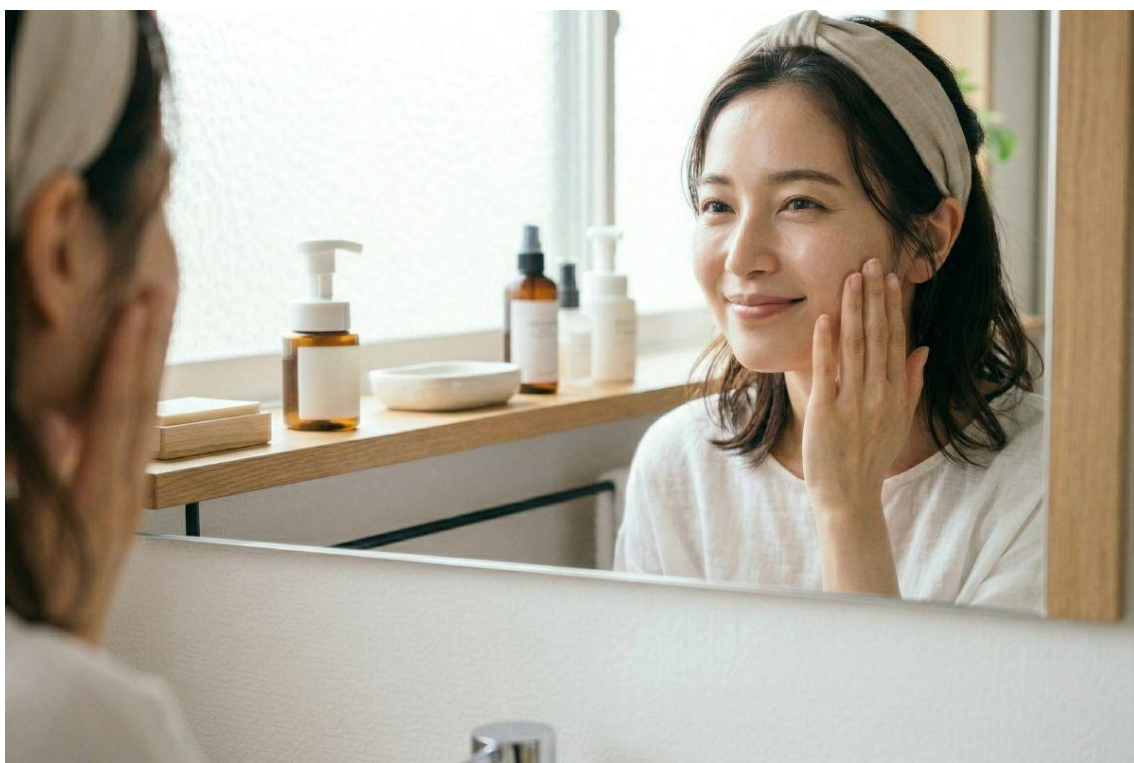
圧倒的な泡の「粘り」と「持続力」

生せっけんから作られる泡は、非常に粘り気が強く、時間が経ってもへたりにくいのが特徴です。この持続力があるからこそ、すすぎの直前まで肌を摩擦から守り抜くことができます。

泡切れの良さ

濃厚な泡でありながら、30～32℃のぬるま水に触れるとスツと離れる設計になっています。これにより、肌に過度な負担をかけることなく、20～30回のすすぎを効率的に行うことが可能です。

■ 朝の泡洗顔がもたらす「機能的メリット」



この工程を毎朝積み重ねることで、肌が整うことを実感できます。

項目	具体的な変化
スキンケアの浸透	不要な皮脂や角質を落とすことで、化粧水がぐんぐん馴染む
化粧ノリと持続性	肌表面の凹凸が整い、ファンデーションの密着力が向上
透明感の向上	酸化した皮脂による「くすみ」が晴れ、パッと明るい印象に

■ 研究家が推奨する「朝の洗顔ルーティン」



明日からすぐに実践できる、生せっけんを用いた機能的洗顔ステップです。

- 1. 洗顔料の準備**：泡立てネットに生せっけんを適量（2mm）取り、少量の水を加えながら、ネットの中で空気を巻き込むように泡立てます。
- 2. 泡の完成**：手のひらを逆さにしても落ちない、弾力のある濃密泡を作ります。
- 3. 塗布（30秒パック）**：皮脂分泌の多いTゾーンから泡を乗せ、次に頬、最後に目元・口元へ。手は動かさず、泡を置くだけで十分です。
- 4. すすぎ（30-32℃）**：温度を確認し、20～30回、顔をこすらずに水を「押し当てる」ようにすすぎます。
- 5. 吸水**：清潔なタオルで、肌を軽く押さえるようにして水分を吸い取ります。

■ おわりに

朝の洗顔は、単に前日の汚れを落とすだけの作業ではありません。

今日という一日を、どのような肌コンディションで過ごすかを定める「土台作り」の工程です。

「水だけ洗顔」でなんとなく済ませていた時間を、「たっぷりの濃密泡」と「ぬるま水の丁寧なすすぎ」に変えてみてください。

生せっけんが持つ「落とす」と「補う」の機能が、あなたの肌が本来持っている健やかさを引き出してくれるはずです。

洗顔のスキンケアは、裏切りません。明日の朝、鏡の前の自分に、最高の「土台」をプレゼントしてあげてください。



生せっけんスティック ▶

監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 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「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。