

2026年5月22日
ルアンルアンコスメ

疲れた夜もこれだけは！ 1分でできる「時短洗顔」



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

毎日、仕事に、家事に、育児に……。現代を生きる私たちは、とにかく忙しい日々を送っています。夜、帰宅してすべてのタスクを終えたときには、もう1歩も動けないほど疲れ果てていることも珍しくありません。

そんな限界の夜、頭をよぎるのは「今日くらい、洗顔しないでそのまま寝ちゃおうかな…」という強烈な誘惑です。

その気持ちは痛いほどよく分かります。しかし同時に、お肌の未来を預かる身としては、こう言わざるを得ません。

「洗顔をせずに寝ることは、翌朝の肌に致命的なダメージを与え、これまでのスキンケアの努力をすべてリセットしてしまうほどもったいない行為です」

とはいえ、疲れ切った夜に完璧なフルコースのケアを求めるのは酷というもの。大切なのは、無理に100点を目指して挫折することではなく、「肌の健やかさを守るためのケア

(=70点)」を、賢く選択することです。

今回は、洗顔せずに寝ることの本当のリスクを解剖し、ルアンルアン[®]の鉄則を守りながら無駄を徹底的に省いた、メイクなしの日の【1分洗顔ルート】と、メイクありの日の【2分W洗顔ルート】のテクニックをお届けします。

■洗顔せずに寝ると、一晩で肌に何が起きているのか？



「一晩くらい、明日しっかり洗えば帳消しにできるはず」 そう思いたくなりますが、人間の皮膚は眠っている間も休むことなく活動しています。汚れを乗せたままベッドに入った肌の表面では、想像以上に深刻なトラブルが静かに、確実に進行しているのです。

特に知っておいていただきたい「3大リスク」を解説します。

① メイクと皮脂の化学反応：「過酸化脂質（サビ）」の恐怖

日中に分泌された皮脂や、油分を多く含むファンデーションなどのメイクアップ化粧品。これらは、時間が経つと空気中の酸素や紫外線、avenues（体温）によってじわじわと酸

化していきます。

この酸化した油分のことを、専門用語で「過酸化脂質」と呼びます。分かりやすく言えば、油が腐って「サビた状態」です。

過酸化脂質は、肌にとって強力な刺激物となります。一晩中このサビが肌に密着し続けることで、肌のバリア機能（水分をキープし、外部刺激から身を守る力）が破壊されます。その結果、急激な乾燥を引き起こすだけでなく、コラーゲンを破壊してシワやたるみといったエイジングサインを加速させてしまうのです。

② 皮膚常在菌のバランス崩壊：「雑菌の大繁殖」

私たちの肌には、肌の健康を保つために数多くの「皮膚常在菌（美肌菌やアクネ菌など）」が棲んでいます。これらは通常、絶妙なバランスを保っていますが、洗顔をサボることでそのバランスが完全に崩壊へと向かいます。

夜、眠っている間は体温が上がり、寝汗をかきます。水分、皮脂（油分）、そして日中に付着した目に見えない花粉、古い角質、およびメイク汚れ。これらが混ざり合った肌の上は、雑菌にとって「これ以上ないほど贅沢な栄養源」となります。

特にニキビの原因となるアクネ菌などは、酸素のない環境と油分を好むため、メイクで蓋をされた肌表面で爆発的に増殖します。これが、翌朝の突然の赤みやニキビの正体です。

③ 物理的な毛穴の閉塞と、ゴワつきの定着

夜間は、肌の生まれ変わりである「ターンオーバー」が最も活発になる時間帯です。新しい皮膚が作られ、古い角質が剥がれ落ちようとしています。

しかし、肌の表面に汚れの膜が張っていると、古い角質が物理的に剥がれ落ちることができなくなります。行き場を失った古い角質は、過剰な皮脂と混ざり合って毛穴に落ち込み、カチカチの「角栓」へと変化します。

これが毛穴を内側から押し広げ、一度広がると戻りにくい「開き毛穴」の原因になります。さらに、角質が何層も厚く積み重なることで、肌全体が触ったときに硬くくすんだ「ゴワつき肌」になってしまうのです。

前夜のわずか1分・2分を惜しんだ代償として、後から何倍もの時間とお金をかけてリカバリーすることになる。これこそが、洗顔研究家として「洗顔しないで寝るのが一番もったいない」とお伝えする最大の理由です。

■ 【メイクなしの日】1分で完了！ルアンルアン式「時短洗顔」



休日に家から出なかった日や、日焼け止めだけで過ごしたような「メイクなしの日」は、生せっけんによる洗顔だけの【1分（計60秒のアクション）】でスマートに完了させましょう。

ルアンルアンでは、肌に必要な潤いを優しく守るための基準として、「肌に泡をのせている時間は最長でも60秒まで」と定めています。疲れた夜は、この泡のせ時間をギュッと効率的になじませることで、無駄のない洗顔が叶います。

【メイクなしの日：1分時短洗顔の流れ】

- ・生せっけんを「2mm」練り出してネットへ
- ・ネットに水を加えて空気を含ませながら「10秒泡立て」
- ・泡を顔に乗せて、手のひらで優しく「10秒なじませ」

- ・「30～32度のぬるま水」ですっきりと洗い流す（約40秒）
- ⇒ トータル1分で、不要な汚れだけを完璧にオフ！

① 10秒で理想のクッション泡を作る

ルアンルアンが生せっけん（スティック）の底部を回し、【2mm程度】をスッと練り出して、乾いた泡立てネットにこすりつけます。ネットに手のひら2杯の水を加え、たっぷりと空気を含ませるようにして、一気に10秒間クシュクシュと揉み込みます。水分を豊富に抱え込んだルアンルアン独自の生せっけんだからこそ、わずか10秒という短時間でも、驚くほど濃密でキメ細かい贅沢なクッション泡が立ち上がります。

② 10秒で汚れを優しく吸着

出来上がった泡を手に取り、顔全体に「ポン、ポン」と優しく乗せます。手のひら全体で泡のクッションを軽くプレスするようにして、日中の汗やホコリを泡の力（ベントナイトの優れた吸着力）で浮かせます。手の指でゴシゴシと擦る必要はありません。全体に泡が行き渡り、汚れになじむ時間は、わずか10秒で十分です。

■ 【メイクありの日】2分で完了！無駄のない「最速時短W洗顔」



ファンデーションやポイントメイクをしている日は、クレンジング（メイク落とし）と洗顔の「W洗顔」が必須です。

しかし、プロの無駄のない組み立てで行えば、このプロセスも【2分】でお答えできます。

ルアンルアンが誇る「泡のせ時間 60秒まで」の本格洗顔ステップの前に、手早いクレンジングをスマートに組み合わせましょう。

【メイクありの日：2分時短W洗顔の流れ】

- ・クレンジングを顔全体に手早く馴染ませてメイクを浮かせる（約20秒）
- ・ぬるま水で一度すっきりと洗い流す（約30秒）
- ・間を置かず、生せっけんを「2mm」練り出して「10秒泡立て」
- ・泡を顔に乗せて、優しくプレスしながら「10秒なじませ」
- ・ぬるま水でヌルつきが消えるまで無駄なく洗い流す（約50秒）

⇒ トータル2分で、メイクも日中のサビも完全リセット！

① クレンジングは「20秒」で手早くメイクを浮かせる

クレンジングを手に取り、まずはメイクの濃い目元や口元、そして皮脂の多いTゾーンに馴染ませ、最後に顔全体にさっと広げます。

「なじませる時間は20秒」を目安にして手早くメイクを浮かせたら、ぬるま水で一度すっきりと洗い流します。

② 生せっけんを「10秒泡立て」+「10秒なじませ」

クレンジングを流したら、すぐに生せっけんを2mm練り出してネットに広げ、10秒間で泡立てます。

出来上がった泡を顔全体に乗せ、手のひらでクッションを感じながら10秒間優しくプレスします。

クレンジング後の肌に残ったメイク汚れを、生せっけんの濃密な泡が一瞬で包み込んで、肌に負担をかけずに吸着します。

■ 潤いを逃さない「30～32度のぬるま水」と、生せっけんの優れた泡切れ



洗顔の仕上げとして、最も重要なのが「水の温度」と「すすぎの質」です。限界の夜であっても、ここだけは「30～32度のぬるま水」を必ず死守してください。

「30～32度」とは、手で触ったときに「温かさを感じない、どちらかといえば少しひんやりする」くらいの絶妙な温度（ぬるま水）です。

お風呂のついでに40度近い熱いお湯で流してしまうと、肌に必要な潤い成分（セラミドなど）まで一瞬で溶け出してしまい、乾燥を急激に悪化させます。逆に冷たすぎる水だと、不要な汚れが固まって落ちにくくなってしまいます。肌に負担をかけず、不要な汚れだけをすっきりと引き離すのが、この「ぬるま水」の温度帯です。

ルアンルアンの生せっけんは、化学的な増粘剤を一切使用せずにできているため、水に触れた瞬間にサッと溶けて離れる性質（優れた泡切れ）を持っています。

髪の毛の生え際やフェイスライン（エラの下）など、泡が残りやすい部分を意識しながら、ヌルつきが消えてすっきりするまで無駄なく丁寧に洗い流しましょう。生せっけんの優れた泡切れの良さなら、時間をかけずに驚くほどすっきりと流しきることができます。

■仕上げは「使い捨てフェイスタオル」で究極の摩擦レス&清潔ケア



さあ、洗顔が終わったら最後の仕上げです。

ここで洗顔研究家として強くおすすめしたいのが、布のタオルではなく、「使い捨てのフェイスタオル（クレンジングタオル）」を使用することです。

実は、どんなに綺麗に洗った布タオルであっても、洗面所に掛けてあるものや、柔軟剤の成分が残ったものは、限界を迎えたデリケートな夜の肌にとって刺激や雑菌のリスクになり得ます。

使い捨てフェイスタオルを1枚引き抜き、「顔にポンとおいて、優しく水分を吸い込ませる」ようにしてください。

擦るリスクがゼロになるため究極の摩擦レスが叶うだけでなく、常にまっさらで清潔な状態で水分を拭き取ることができます。

さらに、疲れた夜に「洗濯物（タオル）を増やさない」という、心にも優しいライフハックです。

■明日の自分の笑顔のために、ほんの少しの時間だけ



夜の洗顔は、単に「義務として汚れを落とす作業」ではありません。

今日1日、外のストレスや紫外線、張り詰めた環境の中で頑張り抜いた自分を労り、明日という新しい1日をまっさらな肌で迎えるための「心と肌のリセットスイッチ」です。

完璧じゃなくていい。70点でいい。

どうしても眠い夜は、洗面所の鏡に向かって「今日はノーメイクだから1分洗顔!」「メイクしてるから2分で最速W洗顔!」と選択してみてください。そして、30~32度のぬるま水で流し、使い捨てタオルで優しくおさえて終わりましょう。

洗顔後は、何種類ものスキンケアを重ねる必要はありません。生せっけん自体に美容液成分が50%以上も含まれているため、汚れさえ落ちていれば、あとはオールインワンジェルなどをさっと塗るだけで、夜間の肌の自活力を最低限守ることができます。

翌朝、鏡を見たときの肌の明るさと滑らかさが、あなたのその「賢い選択」を、きっと心から褒めてくれるはずです。



クレンジングミルク ▶



生せっけんスティック ▶

監修者：[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
アの「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。