

2026年5月29日
ルアンルアンコスメ

テカリ・毛穴が気になるなら
「朝クレンジング」がおすすめ



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



テカリ・毛穴が気になるなら 「朝クレンジング」がおすすめ

■ 概 要

「朝からクレンジングなんて、肌を洗いすぎでは?」「メイクをしていないのに、クレンジングやW洗顔（クレンジング+洗顔）は必要なの?」と思う方は多いですよ。実際、朝の洗顔は「洗顔料の泡だけ」や「水・ぬるま湯だけ」で済ませている方も少なくありません。

一方で、肌状態や生活習慣によっては、朝の皮脂や寝ている間の汚れが気になり、クレンジングやW洗顔を取り入れることで、すっきり感やメイク前の快適さにつながると感じる方もいます。

洗顔方法に正解はひとつではなく、大切なのは「自分の肌状態に合っているかどうか」。特に、朝のベタつきや毛穴汚れが気になる方の中には、洗顔方法を見直すことで、日中のメイクのりや肌の快適さに違いを感じるケースもあります。

今回は、なぜ朝からクレンジングやW洗顔を取り入れる人がいるのか、その理由と、自分に合った朝洗顔を見つけるための「タイプ別・朝洗顔プラン」を分かりやすくご紹介します。

■ 朝の肌汚れの正体と、洗顔料・クレンジングの「得意分野」



まず、私たちが毎朝リセットすべき「朝の肌汚れ」の正体を知ることから始めましょう。大人の朝の肌には、主に2つの異なる性質の汚れが存在しています。

区分	汚れの種類	具体的な汚れ	従来の落とし方
①	水溶性の汚れ	寝汗、涙、目ヤニ、ホコリなど	洗顔料（石鹸）
②	脂溶性（油分）の汚れ	寝ている間の皮脂、前夜の濃厚なクリームや美容オイルの残り	クレンジング

しかし、ここで盲点となるのが②の「前夜のスキンケアの残り（油分）」と「過剰に分泌されて毛穴に詰まりかけた頑固な皮脂」です。これらは非常に強固な油の汚れ。マイルドな洗顔料の泡だけでは落としきれず、無理に落とそうとすると、つい手が肌に触れてゴシゴシと摩擦をかけてしまいがちです。

そこで、「油を油で浮かせる」プロフェッショナルであるクレンジングの出番。朝一番で手持ちのクレンジングをなじませることで、肌をこすることなく、不要な油分だけを「するん」とスマートに溶かし出すことができるのです。

■ 【タイプ別】 あなたはどれ？朝の洗顔プラン



朝クレンジングやW洗顔は非常に効果的ですが、全員が毎日やる必要はありません。あなたの「今の肌状態」に合わせた最適な洗顔タイプを見極めましょう。

タイプA：日中の「メイク崩れ・ドロツとした皮脂テカリ」に悩む方

⇒ 【おすすめ】 朝クレンジング1回のみ（W洗顔なし）

肌の状態： 朝起きた瞬間から顔全体やTゾーン（額・鼻・顎）にハッキリとしたベタつきを感じる。昼を過ぎるとベースメイクがドロツと崩れる。

なぜおすすめ？： 「テカるから」と朝から洗浄力の強い洗顔料でスッキリ洗うと、肌の必要な潤いまで奪われ、肌が「乾燥している！」と判断して日中にさらに大量の皮脂を分泌します（インナードライ）。

やり方： 朝、マイルドなクレンジング（ミルクやジェルタイプ）をTゾーン中心になじませて30秒。不要な油分だけを間引くため、肌の水分・油分バランスが整い、夕方にな

っても驚くほどメイクが崩れにくくなります。

タイプB：小鼻や顎を触ると「ザラザラ・プチプチ」している方

⇒【おすすめ】朝の「W洗顔」（クレンジング+泡洗顔）を週に2~3回

肌の状態：メイクののりが悪い。毛穴の黒ずみや詰まり、フェイスラインのごわつきが気になっている。

なぜおすすめ？：毛穴に詰まる「角栓」のベースは、皮脂（油分）と古い角質（タンパク質）が混ざり合ってガチガチに固まったものです。

やり方：まずクレンジングで「固まりかけた皮脂」を優しくほぐして浮かせ（1ステップ目）、その後に洗顔石鹸の濃密なクッション泡で「古い角質や角栓の残り」を包み込んで洗い流します（2ステップ目）。朝一番で毛穴のブロッキングを解除しておくことで、その後に使う化粧水のなじみが格段にアップします。毎日ではなく、週に2~3回の「毛穴メンテナンス」として取り入れるのがベストです。

タイプC：全体的にカサつく、または赤みやピリつきがある方

⇒【おすすめ】基本の「洗顔石鹸で泡洗顔1回」または「ぬるま水のみ」

肌の状態：油分のベタつきは気にならず、肌が乾燥してデリケートになっている。

なぜおすすめ？：肌のバリア機能が低下しているときは、朝クレンジングやW洗顔は完全に「洗いすぎ（オーバー洗顔）」になり、敏感肌を悪化させます。

やり方：洗顔石鹸を「ひっくり返しても落ちないほどの濃密なクッション泡」に仕立て、泡を肌にそっと押し当てるようにして、20~30秒で優しく洗うのが王道です。何を塗ってもヒリヒリする緊急事態の朝は、30~32度のぬるま水だけで汗やホコリを流す引き算をしてください。

■朝クレンジング・W洗顔の「3大鉄則」



もしあなたが「タイプA」や「タイプB」に当てはまり、明日から試してみる場合は、夜のメイク落としとは手順が全く異なるため、以下の3つの鉄則を必ず守ってください。

1. なじませる時間は「30秒」で十分

メイクを落とすわけではないので、長時間のマッサージは不要です。皮脂の多い部分から広げ、顔全体に行き渡ったらすぐにすすぎ（または2ステップ目の泡洗顔）へ移ります。

2. 絶対に「皮膚をこすらない」

手のひらや指の腹で顔をグューグュー動かすのは厳禁。クレンジング料や泡の「厚み」をクッションにして、優しくプレスするように行ってください。

3.すすぎは「30~32度のぬるま湯」で丁寧に

熱すぎるお湯は乾燥を招き、冷水はクレンジングの油分を固めて肌荒れを招きます。「体温より少し冷たい」と感じる絶妙な温度で、髪の毛の生え際まで20回を目安に丁寧にすすぎましょう。

■まとめ



「朝は必ず泡洗顔をしなければいけない」

「朝からクレンジングなんて肌に悪いに決まっている」

そんな美容の固定観念に縛られて、毎朝の肌の変化を見落としていませんか？

私たちの肌は、前日の夜に塗ったスキンケアの量、睡眠時間、そして季節の移り変わりによって、毎日違うコンディションで朝を迎えています。

基本は、お気に入りの洗顔石鹸の心地よい泡で肌を優しく労うこと。それに加えて、「なんだか毛穴がザラついているな」「最近日中のテカリが酷いな」と感じた時は、そっと朝クレンジングやW洗顔の手を借りてみる。

この「肌の声を聴き、朝洗顔をマイ・カスタマイズする」という新しい習慣こそが、あなたの肌本来の透明感を引き出し、調子の良い日をぐっと増やしてくれるロードマップになります。

明日の朝、顔を洗う前にぜひそっとご自身の肌に触れて、その声を聴いてみてくださいね。



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。