

2026年6月12日  
ルアンルアンコスメ

# 炭酸・酵素・ポンプ泡洗顔 …肌に合う洗顔料の選び方



Ruam Ruam Cosme  
ルアンルアン コスメ



## 炭酸・酵素・ポンプ泡洗顔… 肌に合う洗顔料の選び方

### ■ 概 要

「毛穴の黒ずみや角栓には酵素洗顔が良いって本当？」

「肌のくすみが気になるときは炭酸洗顔が効くの？」

「忙しい朝は、ワンプッシュで泡が出るポンプ式が便利だけど、肌への影響は？」

ドラッグストアの店頭や SNS の美容アカウントを開けば、毎日新しい洗顔のトレンドや魅力的なキーワードが目飛び込んできます。特に近年、市場で大きな注目を集めているのが「炭酸洗顔」「酵素洗顔」「泡洗顔（ポンプ式）」の3つです。

これらはどれも優れた技術で作られており、それぞれに異なる強みを持っています。しかし、洗顔のプロとして多くの方の肌悩みと向き合う中で、非常に多くの方が「自分の今の肌状態」ではなく、「流行っているから」「便利そうだから」という理由だけで選んでしまい、結果として肌に負担をかけているケースを散見します。

どんなに素晴らしい高機能洗顔料も、その清浄メカニズムと注意点を正しく理解していなければ、本来の健やかな美肌を引き出すことはできません。

今回は、話題の3大洗顔料について、それぞれの仕組み、メリット、そして大人のデリケートな肌が気をつけるべき注意点まで、洗顔研究家の視点からフラットに徹底解説します。

## ■ 【炭酸洗顔】 マッサージ効果でツヤと透明感へアプローチするケア



まず最初にご紹介するのは、缶を振ってプッシュすると、シューッと弾力のある濃密な泡が出てくる「炭酸洗顔」です。

### 炭酸洗顔のメカニズムとメリット

炭酸洗顔の最大の強みは、泡の中に閉じ込められている「二酸化炭素（炭酸ガス）」の物理的な働きにあります。炭酸ガスを含んだ微細で濃密な泡が肌にぴったりと密着することで、心地よい刺激を与え、洗顔時のマッサージ効果を格段に高めてくれます。

洗顔しながら優しくマッサージを行うことで、お肌の血行が促進され、皮膚のキメが整います。これにより、洗い流した直後に「肌が明るい印象になったような透明感（\*洗顔で汚れが落ちたことによる）」や、すっきりとした引き締め感を実感しやすいのが特徴で

す。また、炭酸の微細な泡が、毛穴に詰まった不要な皮脂汚れを優しく浮かせて落とすサポートもしてくれます。

こんな人におすすめ：朝起きたときに肌の印象がどんよりと暗く見える（\*汚れや古い角質による）、肌にごわついて化粧水のなじみが悪いと感じる方。

### 【洗顔研究家からの注意点】

炭酸洗顔は非常に魅力的なお手入れですが、肌が一時的にデリケートになっているときや、環境の変化でゆらぎやすい時期は注意が必要です。炭酸ガス特有のシュワシュワとした感触が、お肌のバリア機能が低下している人にとっては、ピリピリとした物理的刺激に感じられてしまうことがあります。また、泡を噴射させるためにガス（噴射剤）が配合されているため、これが肌への余計な負担になることも。毎日無理に使うのではなく、お肌が元気なときの「週に2〜3回のスペシャルケア」として取り入れるのがスマートな方法です。

### ■ 【酵素洗顔】古いタンパク質汚れを分解する「毛穴・角質特化」のケア



次に、小鼻のざらつきや古い角質による肌のくすみに悩む方の定番となっている、個包装のパウダータイプが多い「酵素洗顔」です。

### 酵素洗顔のメカニズムとメリット

一般的な洗顔料は「皮脂（油分）」を落とすのが得意ですが、実は毛穴に詰まる角栓や、肌のごわつきの原因となるものの正体は、その多くが「タンパク質（古い角質）」です。

そのため、普通の洗顔料だけでいくら力を入れて洗っても、頑固なタンパク質汚れはなかなか落とすきれません。

ここで活躍するのが「酵素」です。多くの酵素洗顔には「プロテアーゼ」や「パパイン」などのタンパク質分解酵素が配合されています。

この酵素が、肌表面に残った不要な古い角質や、毛穴に詰まった角栓のタンパク質汚れを「化学的に分解して、優しく洗い流しやすい状態にする」という働きをします。肌を強く擦ることなく、ざらつきの原因をすっきりと取り去ることができるため、洗い上がりのお肌はなめらかでキメの整った状態に導かれます。

こんな人におすすめ：小鼻のざらつきや黒ずみ汚れが気になる、Tゾーンのベタつきが気になる、肌表面が硬くごわついていると感じる方。

#### 【洗顔研究家からの注意点】

酵素洗顔は、いわばお肌の「特別な大掃除」です。

そのため、「使用頻度をしっかり守る」ということが鉄則になります（一部、毎日使えるように極めてマイルドに調整された製品もありますが、基本は週1~2回の使用が推奨されます）。酵素は、落とすべき「古い角質汚れ」だけでなく、使いすぎることによって肌を守るために必要な潤いまで一緒に洗い流してしまうリスクがあります。

その結果、肌が乾燥しやすくなったり、デリケートな状態に傾いてしまうことがあります。使用する際は、必ず説明書にある回数を守り、水分を含ませてしっかりと泡立ててから、ざらつきが気になる部分を中心に優しくなじませるように使いましょう。

## ■【泡洗顔（ポンプ式）】摩擦を防ぐ手軽さと、選ぶべき「成分」の真実



最後は、忙しい現代人の強い味方、ポンプを押すだけで最初から完成された泡が出てくる「液体ポンプ式の泡洗顔」です。

### 泡洗顔（ポンプ式）のメカニズムとメリット

このタイプの最大のメリットは、言うまでもなく「圧倒的な時短と手軽さ」です。ネットを使って自分で泡立てる手間が一切かからないため、1分1秒を争う忙しい朝や、疲れて一刻も早く休みたい夜でも、すぐに洗顔を始めることができます。また、誰が使っても常に均一な泡が出てくるため、理想的な「泡のクッション」を作りやすく、「泡立て不足のまま顔を擦ってしまう」という物理的な摩擦ダメージを未然に防ぐことができる点でも優れています。

こんな人におすすめ：とにかくスキンケアの時間を短縮したい、泡立てるのがどうしても面倒で長続きしない、つつい手のひらで顔をゴシゴシ擦って洗ってしまう方。

### 【洗顔研究家からの注意点】

手軽で便利なポンプ式泡洗顔ですが、洗顔研究者として最も成分の裏側を注視してほしいタイプでもあります。ボトルの中に液体として入っているものを、ポンプを通すだけで瞬時にボリュームのある泡にするためには、多量のリキッド用洗浄成分や発泡を助ける成分が必要です。

固形石鹼やペースト状の洗顔料に比べて、水分が多い液体から泡を作る特性上、製品によっては洗浄力がやや強めに設定されているケースが少なくありません。また、出てくる泡の質感にも注目してください。水分が多く「シュワシュワとすぐにへたってしまう軽い泡」の場合、手と顔の間のクッションになれず、結果的に手のひらで顔を擦って肌を傷つける原因になります。ポンプ式を選ぶ際は、便利さだけで選ばず、「泡の弾力がしっかり持続するか」「肌に優しいマイルドな洗浄成分（アミノ酸系など）がベースになっているか」をしっかりと見極める目が必要です。

## ■トレンドに振り回されず、「今の肌状態」に合わせた選択を



炭酸洗顔、酵素洗顔、そしてポンプ式の泡洗顔。これらはどれも現代の皮膚科学や技術の結晶であり、正しく使えば私たちの肌を強力にサポートしてくれる素晴らしい洗顔法です。

大切なのは、「世間で流行っているから」「口コミが良いから」という理由だけで、自分の肌のコンディションを無視して使い続けないことです。

肌のごわつきや、汚れによるくすみが気になるときは、マッサージ効果のある「炭酸」の泡を取り入れる。

毛穴のざらつきや角質のごわつきを集中的にケアしたいときは、週末に「酵素」で優しく大掃除をする。

どうしても時間がなくて心の余裕がない朝は、肌に優しい成分の「ポンプ泡」に頼って摩擦を防ぐ。

このように、洗顔料それぞれの「得意分野」と「使用上の注意点」を正しく理解し、その日の肌状態やライフスタイルに合わせて賢く使い分けることこそが、大人の素肌を健やかに保つための最大の秘訣です。

洗顔は、毎日行うからこそ、最もお肌の未来を変える力を持っています。ぜひ、あなたの今の肌が何を求めているのか、今夜鏡の前でじっくりとお肌の声を聴いてみてくださいね。

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](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。