

《ぬるま湯洗顔》のすすめ

■ ぬるま湯洗顔って？

ぬるま湯洗顔とはその名の通り洗顔料を使わずにぬるま湯だけで洗顔すること。そんなやり方でちゃんと汚れは落ちるの？と思う人も多いと思いますが、これは女優やモデルにも実践する方が多い、美肌づくりに効果的な洗顔方法なんです。

■ 何故、ぬるま湯洗顔がいいの？

それは市販の洗顔料には洗浄剤（界面活性剤）の刺激や洗浄力が強過ぎるものが多いから。汚れはおろか有益な皮脂や常在菌まで洗い流してしまい、肌への負担が大きいんです。それが肌荒れ、乾燥、オイリーなどの原因に。特に安価な洗顔料や敏感肌の方は注意です。

■ ぬるま湯洗顔のメリットは？

肌への負担が少ないので、肌荒れはもちろん乾燥やオイリー肌の改善にも効果あり。そして肌が健やかな状態になれば肌の生まれ変わり（ターンオーバー）も促進されるので、シミ、くすみ、キメや毛穴の開きの改善、ニキビなどの予防・改善なども期待できます。

～ぬるま湯洗顔のやり方～

1. お湯の温度は30～32度。

熱いと皮脂を落とし過ぎてしまうので、シャワーの温度より気持ち低めと考えましょう。

2. 洗う回数は20～30回。ぬるま湯をかけ流すように洗います。

肌をゴシゴシするのはNG。肌は繊細なので少しの刺激でも傷ついてしまいます。触る場合は洗顔料を洗い流す時のように優しく撫でる程度にしましょう。

3. タオルを押しつけるようにして優しく水を拭き取ります。

ゴシゴシ拭くのはここでもNG。柔らかいタオルを顔に押しのけるようにして拭きましょう。

4. お好みの化粧水、乳液で肌を整えます。

刺激の少ない植物性成分、天然成分が多いものがお勧めです。

《注意！》

ぬるま湯洗顔を始めて数日はお顔の汚れが逆に目立つこともあります。ただ、肌の機能が改善すれば汚れも落ちやすくなり、毛穴も引き締まって目立たなくなるので、心配ご無用です。

それでも汚れが気になる方、肌質が改善しない方、より良いお肌の状態を目指したい方には肌に優しい弱酸性自然派洗顔料もご用意しています。是非一度お試しください。

普通肌 乾燥肌向け	普通肌 オイリー肌向け	敏感肌向け
 クリーミークレンジングローション[¥2700]	 フェイスクレンジングフォーム[¥2160]	 ピュアクレンジングリキッド[¥2700]
		 フェイスクレンジングジェル[¥2646]