

Sarah通信 24号

～肌デトックスの新習慣～

第24号

2026年6月15日

ミネラルと肌の深い関係 — 海塩が肌に働きかける メカニズム —

私たちの体液の塩分濃度は約0.9%。これは**太古の海の塩分濃度に近い**と言われています。

19世紀のフランスの生理学者ルネ・カントンは、この事実に深く魅了された一人です。彼は「**生命は海から生まれ、体内に海を持ち続けている**」という仮説のもと、海水を希釈して人の体液と同じ濃度に調整した「海水療法」を実践し、当時のヨーロッパで大きな注目を集めました。現代の科学とは異なる部分もありますが、「人の体と海はつながっている」という彼の直感は、今も色あせない問いを私たちに投げかけています。

実際、人の血液・リンパ液・細胞液に含まれるミネラルの種類と比率は、海水のそれと驚くほど似ています。

S マグネシウム・カリウム…これらはすべて海塩

Sarah潤石鹼 リニューアルしました

そもそもなぜ「石鹼」なのか

洗顔料やボディソープが溢れる時代に、なぜ今あえて「石鹼」なのか。

答えはシンプルです。**石鹼は、人類が何千年もかけて使い続けてきた、最も歴史ある洗浄料**だからです。その長い歴史が、肌との相性のよさを物語っています。

植物や動物の油脂とアルカリを反応させてつくる純粋な石鹼は、水ですすぐとほぼ完全に流れ落ちます。肌に余計なものを残さず、「汚れだけを落とす」というシンプルな働きに徹することができるのが、石鹼最大の強みです。

一方、現代の多くの洗顔フォームやボディソープは「合成界面活性剤」を主成分としています。泡立ちがよく使い心地もなめらかですが、皮脂や汚れと一緒に、肌に本来必要なものまで奪ってしまうことがあります。注目したいのが、**皮膚の常在菌**への影響です。私たちの肌には何兆もの微生物が暮らしており、病原菌から肌を守り、炎症を抑え、肌のバリア機能を支えています。

研究によると、合成界面活性剤を含む洗浄料は、こうした善玉の常在菌を非選択的に除去し、菌のバランスを乱すことが示されています。その結果として起きるのが、肌の乾燥・敏感化・アトピーの悪化です。



純粋な石鹼は、必要な汚れを落としながら、肌の常在菌の環境をできるだけ壊さない。毎日使うものだからこそ、この違いは小さくありません。

「普通の石鹼」に潜むリスク

「石鹼なら安心」と思っていませんか？ 実は、市販の石鹼の多くには、合成香料・合成着色料・防腐剤・合成界面活性剤・キレート剤など、さまざまな添加物が含まれています。これらは見た目や使い心地を整える一方で、アレルギーや肌荒れ、皮脂の過剰除去、肌の乾燥・敏感化を招くことがあります。毎日使うものだからこそ、

にも豊富に含まれるミネラルです。私たちの細胞が何億年もかけて「海の環境」を体内に取り込んできた、その痕跡とも言えるかもしれません。

これらのミネラルは肌にとっても大切な働きをします。マグネシウムは肌の水分保持を助け、カリウムは細胞内外の水分バランスを整えます。カルシウムは肌のターンオーバーを促し、亜鉛は皮脂バランスの調整に関わります。

海塩が肌に触れると、浸透圧の力で余分な老廃物を穏やかに引き出しながら、不足しているミネラルを補うという双方向の働きが生まれます。「塩で洗う」ことが古来より美容法として世界中で受け継がれてきたのは、こうした理にかなった作用があったからでしょう。

現代の洗浄料は、泡立ち・香り・使用感を高めるために多くの成分が加えられています。それ自体を否定するわけではありませんが、肌の調子が優れないとき、ふと「引き算」の発想に立ち返ってみることも、ひとつの選択肢かもしれません。海と人の体が共鳴するように、シンプルなものが肌にとってやさしいことは、歴史がそっと教えてくれています。

成分が積み重なる「デイリーリスク」は決して小さくありません。「無添加」を謳う製品でも、一部の添加物が含まれている場合があります。成分表示を確認する習慣が、肌を守る第一歩です。

Sarah潤石鹼が目指すもの

Sarah潤石鹼が一番に目指したのは、肌本来の力を引き出す環境を整えること。製造時に水を使わない「真空加圧製法（特許技術）」を採用することで、防腐剤・添加物ゼロを実現。成分は石鹼素地・海塩・フコイダン・ホホバオイルのみという、類を見ないシンプル設計です。



海塩を高配合することで実現した泡の塩分濃度は、人の体液と同じ約0.9%。肌への浸透圧の負担がなく、目にもしみにくい、体にとって限りなく自然な泡です。

「洗うと乾燥する」は、もう当たり前ではありません。Sarah潤石鹼には、肌のうるおいを守る2つの天然成分が配合されています。



● フコイダン

昆布やもずくなどの海藻のぬめり成分から抽出される天然多糖類。非常に高い保水力をもち、洗い流した後もしっとりとした感触を長時間キープします。肌のターンオーバーをサポートする働きもあり、くすみやエイジングケアが気になる方にも支持されている成分です。

● ホホバオイル

北米の乾燥地帯に育つホホバの種子から得られるオイル。化学的な構造が人の皮脂に非常に近く、肌なじみがよく毛穴を詰まらせにくいため、オイリー肌の



方にも使いやすいのが特徴です。肌表面にやさしいベールをつくり、乾燥や外的刺激からしっかり守ります。

水を使わない真空加圧製法だからこそ、これらの保湿成分を希釈することなく、純粋なまま肌へ届けることができます。洗うたびに、肌本来のうるおいが引き出されていく。洗顔だけでなく、全身の洗浄に、ぜひお役立てください。