

	系統	洗浄力	特徴	性質	成分の見極め方	おすすめな人
アニオン界面活性剤	✕高級アルコール系	高め	泡立ちが良く、洗浄力が高い。 頭皮への刺激が強い。	マイナスのイオンを帯び水に非常によく溶ける。	ラウレス硫酸Na・ラウリル硫酸Na・オレフィン(C14-16)スルホン酸Na	オイリー肌・強い整髪料を使用する方
	★石けん系	高め	洗浄力が高く、 皮脂をしっかり落とす	プラスのイオンを帯びる。 マイナスの電気（静電気）と結合して防止する	石ケン素地・ラウレス4-酢酸Na	オイリー肌・強い整髪料を使用する方
	★アミノ酸系	普通ーやや弱め	泡立ちは悪いが適度な洗浄力と低刺激を両立している	pHによって、-イオンにも+イオンにも変化する。 他の界面活性剤との相性で、効果を発揮する。	ココイルグルタミン酸TEA・ココイルメチルアラニンNa・ラウロイルメチルタウリンNa・ラウロイルメチルアラニンNa	普通肌・敏感肌・乾燥肌の人
両性界面活性剤	★ベタイン系	弱め	泡立ちは悪いが、低刺激で十分な洗浄力がある	イオン化しない性質。 水と油を長時間混ざった状態にしておける。	ココアンホプロピオン酸Na・コカミドプロピルベタイン・ラウラミドプロピルベタイン	普通肌・敏感肌・乾燥肌の人