

## 野菜スープ体験者の声

### 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて  
1ヶ月以上の方の体験談です。

お通じがよい。満腹感が得られやすく食べすぎることがなくなり、夜の寝付きがよくなった。朝もスッキリ起きられる。術後の回復が早いと思います。基本の野菜に、ハトムギ、レンズ豆、にんにく、椎茸、エリンギを入れています。他には長ネギ、セロリ、ブロッコリーなどを加える時もあります。

### 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて  
1年以上の方の体験談です。

始める前は食事が美味しく感じられなかったのですがスープを始めてからは美味しく感じられるようになりました。

基本の野菜にキャベツ、小松菜、しそなどを加えています。

酵素を飲んでいたせいか下痢や口内炎が副作用で出る抗がん剤を使用しても出なかったように思います。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて  
1年以上の方の体験談です。

抗がん剤、放射線治療の副作用が軽くて済んだ。ホルモン治療も始めて1年経つが、今のところ何も副作用を感じない。他、顔のシミが消えたのも、スープのお陰だと思っています。

基本の野菜に南瓜、玉葱、キャベツ、人参、セロリ、シメジ、トマトをベースに、夏はゴーヤや青パパイヤ。温める時生姜を入れて味変をしています。抗がん剤治療中に使用した、保冷剤と鍋つかみ、氷を入れるスープボトル(痺れと味覚障害軽減)、足ツボマット(顔や足がぱんぱんに浮腫んだ時に乗って効果ありました)

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて  
1年以上の方の体験談です。

肌が綺麗になり体温も上がりました。基本の野菜にキノコ、ゴーヤ、シソ、小松菜などを加えています。いつもブログを楽しみにしています。野菜スープの輪が広がっていくのが凄いなあ！と思います。野菜スープは誰でも取り組めて費用もかからず副作用もない満点の取り組みだと感じます。やってみて損はないですから。主人は残念ながら1度全部消えたのに、また再発が見つかりましたが考えてみるとずっと元気です。倦怠感などあるもののステージ4にはとても見えないと思います。食生活改善の効果は大きいと思っています。また乗り越えたいと思います。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて

3カ月以上の方の体験談です。

便通が良くなり、朝食後に便意が来ます。

肌が綺麗になって来ました。

基本の野菜に大豆、青紫蘇の葉、ナス、ピーマン、しいたけ、食べれる煮干し、しょうが、にんにくなどを加えています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組まれて

6ヶ月以上の方の体験談です。

先月風邪をひきました。ちょうど野菜スープがなくなってしまったのですが作る気にもならず、飲まない日が続きました。そうしたら便秘気味になってしまったり、ジャンキーなものを食べたくなったりしました。

体調が戻りまた作るようになってから、少しずつ戻ってきています。せっかく良くなった体調が数日で悪くなってしまうのはもったいないので、こんな時のために少し冷凍保存をしておこうかと思えます。

基本の野菜に、きのこ類、緑黄色野菜。その時手に入った無農薬や有機野菜。いつもポタージュにしていますが、生の落花生を入れたところとてもコクが出て美味しかったです。

飲むときに煮干し粉や、塩のっていないチキンスープの素などを入れるときもあります。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組みまして

6ヶ月以上の方の体験談です。

食が細いのですが、食欲のない時でも野菜スープは飲みたいと思いますし、少しずつでも食欲がでてきます。

基本の野菜に青じそ、生姜、椎茸、ごぼう、レタス、セロリを加えています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組みまして

6ヶ月以上の方の体験談です。

がん治療中の父のために野菜スープを作っています。

抗がん剤1クールが終わったところですが、吐き気の副作用はほとんどなく、食欲もありよく食べるので野菜スープの効果かなと思っています。

基本の野菜に、ゴボウ、レンコンなどの根菜、しいたけ、エリンギなどキノコ類、小松菜、トマトなど家にある野菜を加えています。

野菜スープに取り組みまして困っていることは、いつも同じだと飽きてくるので味の変化をどのようにしたら良いかなと思っています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組みまして

6ヶ月以上の方の体験談です。

肝動脈閉塞術を受けました。ほとんどの人は高熱が出ると言われていましたが、発熱はあまり高くなり数日で治りました。

基本の野菜に大根、にんじん、セロリ、小松菜、ネギ、かぼちゃ、玉葱、ごぼう、生姜、に季節の野菜（空芯菜、茄子、つる紫、オクラなど）と昆布を入れています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組みまして

6ヶ月以上の方の体験談です。

お肌がツルツルして、血色も良いようになっています。1日三食野菜スープに取り組み3ヶ月後に、腫瘍マーカー数値が下がっています。血糖値も減少しています。

基本の野菜にゴボウ、レンコン等根菜野菜、切ると粘りが出る葉菜などを加えています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組み始めて  
3ヶ月以上の方の体験談です。

便通が良くなったです。

野菜スープを食べていると、理想的なバナナ便が出ています。ちょっと食べられない日があると、すぐに便に出るので、頑張っています。

ガン闘病で、仕事を休業…。主婦になり、家事をしながら取り組んでいるので、どうしても孤立しがちになります。

これで良いのか、自問自答しながら日々スープを作っています。

基本の野菜に、ナス、ゴーヤ、トマト、しめじ、あとは冷蔵庫にあるものものをその日の気分で入れています。

## 【体験者の声1】

野菜スープに取り組み始めて  
1ヵ月以上の方の体験談です。

野菜スープを始めて変化してきたことは、お肌の調子が本当にしっとりしてきて良い状態なのと肌がお顔だけではなく全体的に白くしっとりしてきています。

基本のお野菜に、きのこを多めに入れています。シメジ、エノキ、舞茸など。後はさつま芋にワカメをいれたりもしています。朝はスープカップに一杯分、お昼はスープジャーに入れて会社で食べていて1日2回をほぼ毎日食べています。