

## 野菜スープ体験者の声

### 【体験者の声】

野菜スープに取り組まれて

1ヵ月以上の方の体験談です。

便通、肌のきめが若干良くなったのではないかと感じています。一番変わったのは、食についての意識です。

基本の野菜に、ナスや生姜やきのこですが、あまり無理せず永く続けることを心がけています。

### 【体験者の声】

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。

極度の貧血がやや貧血に戻り、手術後も体調が良くて、便通も良く身体が元気になった気がします。

基本の野菜に、玄米粉 キノコ類 季節のお野菜などを加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組まれて  
1年以上の方の体験談です。

体が軽く感じます。野菜の甘味に慣れた為か揚げ物や味の濃いものを受け付けなくなりました。便通もよく肌の調子も良好です。

基本の野菜に舞茸、もずく、リンゴ、バナナ、ごぼう、家庭菜園で取れた季節の野菜を加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組まれて  
3ヵ月以上の方の体験談です。

お通じがいい事、腫瘍マーカーが下がっています。ホルモン剤・分子標的薬を服用中ですが、副作用全くなく体温も上がり、毎日元気に過ごせています。

基本の野菜に、セロリ、ゴーヤ、きのこ類、季節の野菜等を加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組み始めて  
1年以上の方の体験談です。

尿管がんの術後、片腎になったため腎臓の機能が低下し、あまりカリウムやリンを採ることができないので野菜スープは朝夕の2回にしています。野菜スープを始めてお通じが良くなりましたが、癌の再発で抗癌剤をしたときは便秘がちになり、マグネシウム剤を飲んでいました。貴重な乳酸菌と併用するようになってからは薬に頼らずとも便が良く出るようになりました。基本の野菜に、にんにく、プチトマト、セロリ、茸類(マッシュルーム、椎茸など)、自家製の玉葱塩麴、たまに南瓜の代わりに薩摩芋やじゃが芋、あれば蕪の葉、大根、しそ、ゴーヤなどを加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組み始めて  
1年以上の方の体験談です。

抗がん剤治療時は副作用が少なかったと思います。  
高血圧が安定しておます。  
基本の野菜に椎茸、セロリ、大葉、ビーツ、ブロッコリーなど湧加えています。

## 【体験者の声】

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。

お通じが良くなりました。

それ以外は、あまり変化はわかりませんが、野菜スープが1品あると栄養バランスを考えて食事をするのが楽になって助かります。

基本の野菜に、ニンニク、生姜、豆、キノコ、昆布、鮭の中骨缶、エビ、青紫蘇、ゴーヤなどを加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組まれて  
6カ月以上の方の体験談です。

①便通が良くなりほとんど毎日お通じがある。

②肌の調子がよい。春の花粉症の時期毎年肌が荒れるが今年は全く荒れずむしろしっとりしていた。

術後9年経ちますが、乳癌の再発・転移が心配です。今は治療はなく経過観察を半年毎にしている状況です。

基本の野菜に、ショウガ、ニンニク、旬の野菜何種かを加えています。

## 【体験者の声】

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。

- ・ 便通が良くなりました。
- ・ 毎日の料理も出来るだけ火を通す様になりました。
- ・ 肌の調子が良い気がします。

基本の野菜に小松菜、海藻類、大根、オクラ、ピーマン等、その時に冷蔵庫にある野菜や両親が畑で作ってくれた野菜を使っています。

## 【体験者の声】

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。

野菜スープをとれば良いんだという意味では、精神的な安心感を得たこと。  
前向きに明るくなった。

他に取り組んでいることは。早朝のウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチ、ストレスを溜めない生活環境を整えること、楽しむこと、笑うことに気を配っています。特に面倒くさい繋がりの切断です。

基本の野菜に毎回ではないですが、過去から今まで入れたものとしては、クコの実、青菜系（ほうれん草は除く）、よもぎ、昆布、切り干し大根、乾燥キノコ類、小豆、インゲン豆、大根の葉、ごぼう、ゴーヤ、人参の葉、大和芋、長芋、オクラ、インゲン、ナス、トマト、生姜、ニンニク、ニンニクの芽などを加えています。

## 【体験者の声】

野菜スープに取り組み始めて  
3ヵ月以上の方です。

抗がん剤治療中ですが、副作用を感じること無く過ごせています。  
基本の野菜に豆類やキノコや黒ニンニクや昆布 今の季節モロヘイヤ等を加えています。

## 【体験者の声】

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。

抗がん剤治療中です。第一クールの際は調子悪かったのですが、第二クール  
始まる前から野菜スープを始めたところ、副作用がほとんどなくなりました。  
た。

基本の野菜に、にんにく、生姜、ほうれん草か小松菜、ブロッコリーなどを  
加えています。