

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1年以上	初めはスープが身体に良くて色々な野菜を入れて作っていたが、1年近くなると何かもう一つ工夫をしないと駄目かな？と思う。			ゴーヤ、椎茸、ピーマン。	沢山作って冷凍しているので困らない。	野菜スープで役に立ったことはスープを飲んでも安心感があるので飲んでる。
【結果】	6ヶ月以上	<ul style="list-style-type: none"> ・肌がスベスベになって肌荒れしなくなった。 ・お通じが定期的によく出るようになった。 ・先月まで毎週の血液検査で白血球の値が低くて抗がん剤が打てない時もあったのだが、今月は少しずつ値が高くなってきて、主治医も驚いていた。野菜スープと2週間前から始めた乳酸菌との併用による効果だと自分では思っている。 			大葉、乾燥させた椎茸、ゴーヤ、小松菜など。		
【結果】	3ヶ月以上	<p>便秘改善 おしっこもよく出ます？</p>			あまりものを入れるので決まってないです。私はセロリ、トマトが好きです。		
【結果】	今から	半信半疑でしたが、皆様のLINEを読ませていただきやってみようと思いました。まだまだ初心者です。			きのこが好きなので入れようと思います。		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1年以上	<p>発覚、手術、退院後から始めているので、変化はわかりませんが、体調はよく、おかげさまで転移もなく過ごせています。</p> <p>スープだけでも試してみましたが、具も食べた方が、お通じがいいような気がするので、作った後、スムージーにしています。</p>	同じく、抗がん剤をスタートする前に食べていたので、ここはわかりません。	スープも野菜も食べている	<p>トマト しょうが 芋 菊芋 チンゲンサイ しいたけ</p>	<p>作るのに時間がかかる。野菜を細かくした方が美味しいので余計に手間がかかっています。</p>	<p>リンパ球をあげる。大丈夫だと信じきる！自分がやりたい事を楽しんで、やりたくない事はやらない！頑張らない事を頑張る！</p>
【結果】	今から				<p>その時々にあるもの</p> <p>私自身は健康体なのですが食事等が不規則になったため、日々の養生的に無理なく美味しく食べられる野菜スープを取り入れています</p>		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	6ヶ月以上	<p>抗がん剤治療を始めてすぐ野菜スープを飲み始めました。そのお陰か、副作用はひどくなく、次の点滴までにはすっかり元気になっていました。</p> <p>お腹の調子も良かったです。</p> <p>ゼロータを始めてからは下痢の回数が多くなったので、スープだけを飲んだり、少し休んだりしています。</p> <p>野菜は重要だと思うので、調子の良い時には飲んでいきます。</p> <p>ゼロータはあと3ヶ月。</p> <p>それが終わったら回数を増やしたいです。</p>			生姜、ニンニクは毎回。手元にある野菜いろいろです。		
【結果】	6ヶ月以上	便秘の解消			今の季節でしたら明日葉、つるむらさき、ぷちとまと、セロリ、ズッキーニ等です。		
【結果】	3ヶ月以上				キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、時々手羽先などを入れています		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	3ヶ月以上	<p>食欲不振の日々が、お腹が、空いたと思うようになりました。</p> <p>放射線治療後の後遺症の1つ、腸炎で下痢が当たり前の日々が、普通に戻ってきました。</p> <p>今は、再発のため抗がん剤治療中です。</p> <p>いろいろな副作用はありますが、吐き気がないことにびっくりしています。</p>			<p>ブロッコリー、セロリ、自家栽培の春菊と水菜、にぼし、かつお節、だし昆布、小松菜、さつまいも、じゃがいも、毎回全てではないですが、最低4種類は入れるようにしています。</p>		
【結果】	1年以上	<p>乳がんで複数箇所シコリがあります。標準治療は受けていません。</p> <p>(2017年末にステージ3B相当と診断)</p> <p>最初にできたシコリは皮膚を突き破っています。</p> <p>昨年まで痛みや浸潤液とその臭いに悩まされ、数ヶ月おきにシコリからの大量出血もありました。シコリ達も成長を続けていました。</p> <p>今年は痛みと大量出血がほぼなくて、浸潤液も減り臭いも気にならない程度です。</p> <p>最初のシコリのボリュームが明らかに減り、直近で出来た左脇のシコリが6月頃に消えていました。</p> <p>そして、シコリ達への恐怖や不安も減って穏やかに過ごせる時間が増えました。</p> <p>野菜スープは何も特別なことは必要ないし、冷蔵庫の整理にもなるし、必要以上にお金をかけなくて良いし、いろいろな面で負担が少ないので良いですね。</p> <p>これからも続けていきたいです。</p>			<p>セロリ、大根、ニンニク、生姜、パセリ、大豆の水煮、キノコ類</p> <p>私はポタージュにして食べているので、ピーマンの種を入れたこともあります</p>		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	3ヶ月以上	昨年7月から12月まで抗がん剤治療をしていました。12月からスープを飲み始めてから正常値内ですが腫瘍マーカーが下がってきました。 野菜スープの効果かな？と思っています。			しめじ、青葉、大根、小松菜、トマト		
【結果】	1ヶ月以上	風邪をひくと、必ず、1ヶ月ほど咳がとまらなくなり、扁桃腺が腫れて高熱が出ていたが、ひいても悪化することなく、数日で回復するようになりました。 便意で毎朝決まった時間に目覚めるようになりました。			小松菜、さつまいも、		
【結果】	今から				まだ始めてまだ2週間くらいです。 アーモンドミルク（未開封なら常温で保存がきく）を足すことが多いです。		
【結果】	1年以上	なんとなく調子がいい			ゴーヤ、紫フランス菊芋、ブロッコリー、ピーツ、椎茸、昆布、にんにく、生姜 食べる前にトマト、オクラ、モロヘイヤ、つるむらさきを加えて温め食べます。	調子の悪い日に作るのが辛いこと	びわ温灸
【結果】	1年以上	肝機能改善			ブロッコリー、ぶなしめじ、舞茸 香り付けにローリエ		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1年以上	術前からスープに取り組んでいるが術後一回しか抗がん剤治療をしていないが、再発していない。(術後11ヶ月)			旬の野菜		
【結果】	今から				ニンジン さつまいも かぼちゃ キャベツ		
【結果】	3ヶ月以上				その時々で冷蔵庫にある野菜 またにきのこ類を入れることもあります		
【結果】	1年以上	肌艶が良くなった。便秘が解消。	抗がん剤は服用していません。	スープも野菜も食べている	旬の野菜、キノコ類、生姜、ニンニク、赤唐辛子、鶏肉	特になし。	野菜スープを摂ることで、抗酸化作用が高まり、再発予防は勿論ですが免疫力が上がったと思います。
【結果】	3ヶ月以上	快便になった 肌のトラブルが減った			にんじん、タマネギ、カボチャ、キャベツ、大豆が基本で、たまに、セロリ、大根の葉、白菜、ブロッコリーのどれかを入れています。		
【結果】	1年以上	便秘解消しました。	たぶん、楽になったと思います。 手のしびれも大分軽減しました。	スープも野菜も食べている	旬のお野菜とキノコ	働いていて、作ることが出来ないときもある。	皆様との一体感が、励みになりました。 ありがとうございました。

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1ヶ月以内	お通じが良くなった。料理の味付けが薄くても気にならなくなった。			セロリ、さつまいも、その時安く手に入る野菜。		
【結果】	6ヶ月以上	よくわからないのですが、お通じは良くなっていると思います			セロリ、椎茸(のじく)、カブの葉、ブロッコリー(の芯)、生姜、トマトなど お弁当に持って行く時はスープジャーでカレー粉やごま油、チーズなどで少し味付けしてます		
【結果】	6か月以上	外食の、味がいかに濃い味か。。美味しいものは、味が濃いです。子供に(33)勧めたところ2ヶ月続けて健康診断を受けたら、昨年よりも数値が下がってました。中性脂肪と肝臓の数値です。本人もビックリしてました(笑)			紫色のにんじん。ポリフェノールが含まれてます。ニンジン農家さんおすすめです。		
【結果】	1年以上	それだけでは判断できないので、わかりません。			人参玉ねぎ	作るのが面倒。旬の野菜の種類を揃える事	しっかり寝る。横になって
【結果】	1年以上	お通じが良くなりました。野菜スープの影響かどうかはわかりませんが、片頭痛の発作が減り、頓服薬を飲む回数が減りました。	抗がん剤は使用してません。	スープも野菜も食べている	大葉、生姜、まいたけ、ブロッコリー、セロリ、ごぼう、れんこんなど、季節の野菜	調理と保存。私1人の為に、保存で冷蔵庫や冷凍庫の場所を作れない。	野菜スープを飲む事で、身体の為に何かをしているという安心感にもなっている。

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1年以上	便秘しなくなりました	抗がん剤治療をしていません	スープも野菜も食べている	大根、小松菜、きのこ類	なるべく基本の野菜を入りたいのですが、季節によっては有機野菜が手に入らない時が困ります。	ヨガを始めました。と言ってもYouTubeを見ながらですが、体が温まってとてもいいです。
【結果】	3ヶ月以上	35.8℃位だった体温が、常に36℃以上になりました。 暑い毎日ですが全身から汗が出るようになり、畑仕事をして夏バテしません。			生姜、キノコ、枝豆 などです。		
【結果】	今から	便通が良くなりました。元々便秘という程ではありませんでしたが、便の量が増え、朝すぐに出るようになりました。体調も全体的に少し良かった感じで活力が出てきました。まだ始めたばかりなのでこれからが楽しみです。			生姜、春菊、ほうれん草、小松菜、サツマイモ、ジャガイモ、椎茸舞茸などのキノコ		
【結果】	6ヶ月以上	野菜スープを始めて、体調はとてもよいです。 +教えていただいた乳酸菌を摂るようになりましたら、ジワジワと上がっていたCEAの数値がわずか10日後の検査で、半減しました。完全に基準値内です。 しかも、驚くほど便通がよいです。 野菜スープ+乳酸菌は、ずっと習慣化していこうと思っています。 ありがとうございます。			ニンニク、生姜、豆、高野豆腐、季節の野菜など。	無し	クエン酸、アマニオイル、乳酸菌、サーディンオイル

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	6ヶ月以上	肌が温泉に入った後みたいにすべすべになりました。体調の変化はまだ実感がありません。			小松菜		
【結果】	6ヶ月以上	便秘解消、抗がん剤の副作用の軽減			セロリ、青ジソ、さつまい芋、大根 干し椎茸		
【結果】	3ヶ月以上	疲れなくなってきた様に思います			玉ねぎ、人参、きのこ類、さつまいも キャベツ		
【結果】	6か月以上	便通が良くなった			しいたけ、まいたけ 煮干し		
【結果】	1年以上	抗がん剤の副作用がかなり軽減された。最後のほうはほとんど副作用がなかった。			以前、アーユルヴェーダで自分にあった野菜スープのレシピをメインにしなが、旬の野菜やキノコ類を入れています。 大根、人参、アスパラ、(ビーツ) 季節の旬の野菜、キノコ類、豆類、海草等。(抗酸化作用のある野菜)		

	野菜スープをいつから始められていますか？	野菜スープを始めて具体的に変わったことは？	野菜スープで抗がん剤などの副作用は軽減しましたか？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	基本の野菜に何を加えていますか？	野菜スープに取り組まれて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1年以上	便通が良く、便の状態も良い	はい。副作用に痺れがあるとの事でしたが、私は全くな く、今もありません。	スープも野菜も食べて いる	紫蘇、小松菜、ゴー ヤー、にがな、ブロッコ リー、ブロッコリースプ ラウト、枝豆、オクラ、 舞茸、長ネギ、大根の 葉、トマト	あまりないです。	本、患者会、サプリ、プロ テイン、深呼吸、モリン ガ、水素ガス吸入、水素風 呂、音楽、笑い、子ども達 とハグ、
【結果】	6ヶ月以上	薄味に慣れて来た	下痢と便秘が減って来た	スープも野菜も食べて いる	大豆、ブロッコリーの茎 部分、小松菜、生姜、ニ ンニク、キノコ類、セロ リなど2~3種類組み合わ せて加えている	具合が悪い時のスープ作 り。数日分は冷凍してま すが、具合の悪い時と スープの在庫が無くなる 時が重なってしまうと、 作るのをやめてしまうの でその間飲むことが出来 ない	プロバイオティクス乳酸菌 から貴重な乳酸菌に変えて から腸のハリやグルグルが なくなって来たこと。乳酸 菌も自分に合う合わないが あるのだなと思った
【結果】	1ヶ月以上	朝がスッキリ起きること			ニンニク 椎茸 生姜	特になし	闘病中ではないですが、健 康に関して 牛蒡、蓮根の無農薬粉末を 試してみようかと購入して みました。
【結果】	6ヶ月以上	便通が良くなった	軽減されたような気がする	スープも野菜も食べて いる	たまねぎ、人参、キャベ ツ、しそ、しょうが	味が単調	特になし