

|      | 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                 | 両胸乳癌リンパ節転移ありステージⅢの告知から2年、治療の副作用が軽くて済んでいる事も大きな効果だが、仕事で毎日激務をこなしているが、スープを飲むと力がみなぎる気がしており、活力のもとになってます。肌のシミもなくなり、いい事づくめです。 | 抗がん剤、放射線治療の副作用が軽くて済んだ。一年経過したホルモン治療の副作用も殆ど感じません。 | スープも野菜も食べている          | カボチャ、玉ねぎ、セロリ、ニンジン、キャベツ、トマトを基本の野菜にして、夏はゴーヤをいれたり、冬は生姜のすりおろしで味を変えたりしています。 | もう、2年経つので、慣れましたが、作る手間はやはりあります。また、効果は絶大だとは思っている、自分が作ったものが野菜の抗酸化力が最適な状態にあるのか知りたいなども思います。 | 保冷剤、氷→抗がん剤の味覚障害、口内炎対策、爪の変色・手足の痺れ対策<br>足ツボマット→抗がん剤のむくみ防止  |
| 【結果】 | 6ヶ月以上                | 野菜を迷わず簡単に摂れる。   |   |                       | 椎茸の粉、味噌、よもぎ餅   | 味噌で味付けて飲み始めたので、味噌無しでは飲みにくい。  | 思いつかない   |
| 【結果】 | 6ヶ月以上                | 抗がん剤の副作用を感じなく闘病を忘れるくらい普通に生活出来る様になった事  |   |                       | レトルト食品のミックスビーンズ、コーン、セロリ、生姜、トマト、茄子、長芋等々なんでも                             |  |  |
| 【結果】 | 1年以上                 | 一時副作用が楽になったと思われたのですが、今又、きついです。  | 残念ながら余り変化はありません。                                | スープも野菜も食べている          | 椎茸 トマト セロリー<br>じゃが芋 大豆などです   | 今回の抗がん剤では野菜スープを飲むと戻してしまい<br>少し落ち着いてから又、飲みます。   | 植物エキスも飲んでおりますが<br>少し効果を感じます。<br>がんの進み具合がゆっくりになっている気がします。 |

|      | 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                 | 告知後からすぐ始めているため比較出来ない                         | 今ホルモン剤のみです。<br>仕事が忙しく、この約1ヶ月野菜スープを作るのをやめていました<br>私自身も目の下のクマが酷くなり、倦怠感もあります<br><br>やはり野菜スープはすごいんだなぁと実感しています | スープも野菜も食べている          | 季節の野菜   | 作るのが億劫              | 上記で回答済みです   |
| 【結果】 | 1年以上                 | 便通が良い。                                       |   |                       | しいたけ、にんにく、わかめなど                                 |                     |             |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                | まだ変化を実感できない。                                 |   |                       | えのき、ブロッコリー、長ネギ                                  |                     |             |
| 【結果】 | 今から                  |  |   |                       | キャベツ、玉ねぎ、人参、キノコ類、、ほかに、季節野菜                      |                     |             |
| 【結果】 | 今から                  |  |   |                       | キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃをベースにカブ、白菜、キノコ類など旬の野菜を入れています。 |                     |             |
| 【結果】 | 6ヶ月以上                | 疲れにくい<br>シミが薄くなった<br>抗がん剤の副作用が殆どない<br>便通が良い  |   |                       | きのこ類<br>旬の葉物<br>牛蒡                              |                     |             |
| 【結果】 | 1ヶ月以上                | まだ、毎日続けて作れていないが、続けて飲んでいる時は体全体が調子良くなっている感じがする |   |                       | ふわふわ豆腐のしんじょや、はんぺん、卵など                           |                     |             |

|      | 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                | まだ一ヶ月ほど、基本は朝食時(時々昼食時も)なので変化がわからないが、消化が良いのか空腹になりやすい。 |                           |                       | 玉ねぎ、人参は必ず。その他、季節の野菜を5種類ほど。冬なら、白菜 大根 小松菜 ほうれん草 レンコン 里芋 |                     |             |
| 【結果】 | 1ヶ月以内                | お通じが良い  |                           |                       | サツマイモをよく入れます。甘みが出て美味しい。<br>トマトも爽やかな酸味で美味しい。           |                     |             |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                | 目に見えて変わった事はないが、不調になってないから効果はあるのかな？と思います             |                           |                       | 基本の4種<br>プラス<br>日によりレタス、青ネギ、ニラ、小松菜、大根など               |                     |             |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                |   |                           |                       | 旬の野菜。<br>その季節のものを取り入れています。<br>キノコ類、豆類も入れます。           |                     |             |

|      | 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                 | ・手の甲のシミも薄くなってきました。   | ・女性ホルモンの減少で指が曲がりにくいのですが、ひどく進行はしていないと思います。   | スープも野菜も食べている          | ・小松菜、大根、大葉、ブロッコリー、昆布などです。 | ・今のところ特にありません。   | ・野菜スープのブログやLINE。<br>・貴重な乳酸菌。<br>・松葉茶。<br>・胃腸がきつい時は日野百草丸を飲んでいきます。              |
| 【結果】 | 6ヶ月以上                | 以下、兄のことになりますが。癌とわかってから同時くらいに始めたので、(抗がん剤と同時に始めた)、変わったことはわかりにくいです。 | ほぼ同時に始めたのですが、強い抗がん剤にもかかわらず副作用が少なく、看護師さんにも驚かれています。(白血球が低くなりすぎないです)膵臓癌ステージ4、手術不可と言われ抗がん剤投与が始まってから5ヶ月、初めてのCT画像診断が昨日ありましたが、腫瘍が4cm→1cmに縮小し、転移した肝がんも、大きさは変わらないが薄くなってきている。野菜スープ等の相乗効果が大きいのでは、、、と考えている。 | スープも野菜も食べている          | 舞茸やその時冷蔵庫にあるもの。           | 薄い味噌味をつけて食べているが、飽きてしまう。冷蔵庫に保管するなど、細かい作業が面倒で(仕事で忙しいのもあり)なかなかできない。 | 癌闘病の方たちのブログ。特に、高いステージから寛解された方や、快方に向かっている方の体験談や、情報、西洋医学以外の自己免疫力を高めるような記事、書籍など。 |

|      | 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                | 母について解答させてもらってます。<br>10年前に乳癌ステージIIIbで右胸全摘しました<br><br>数ヶ月前に母に少し違和感を感じ、話していくうちに沢山の薬を服用していることがわかりました。それを減らしていくことを提案しましたが:飲まない不安とのこと。それで豆乳ヨーグルト+亜麻仁油と野菜スープを勧めました。それから約5ヶ月経った現在、10種類近く飲んでた薬がアロマシン(乳癌)と降圧剤の2種に減らせたとのこと。膝も良くなり薬を止めました。話をしても頭がしっかりし元の母に戻ってきました。体調もとても良いようです。癌の再発防止も兼ねてこの2つは続けていくと言っています。 |                           |                       | きのこ類、生姜  |                     |             |
| 【結果】 | 1年以上                 | 疲れない 便通がよい   |                           |                       | レンコン、ゴボウ、ニラ、大豆、クコの実、キノコ類、生姜、ニンニクなど。味付けはハーブ(バジル、クローブ、クミンなど)とウコン | ない                  | 同じ病気の方からの情報 |
| 【結果】 | 1年以上                 | 特に変わった事は分かりませんが3年半前大腸癌の手術をして経過観察中の夫はとても元気に過ごせてます。これも野菜スープのおかげでしょうか??   |                           |                       | キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸(又はしめじ) 南瓜、菊芋                                    |                     |             |

|      | 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                | 野菜スープを始めてひと月経った頃から放射線治療が始まり、口内炎などの副作用がきつくて暫くお休みしていました。今年に入ってようやく落ち着いたので再開です。なので未だこれからですね。 |  |                       | 春菊 トマト サツマイモ れんこんなど                                 |                     |               |
| 【結果】 | 1年以上                 | 野菜スープを始めて2年です。風邪をひかずに過ごせています。   | 夫の抗がん剤治療の最後の方から野菜スープを始めて、強い副作用が軽減されました。（2年前に治療を終えています） | スープも野菜も食べている          | 人参、カボチャ、玉ねぎ、キャベツ、エノキ                                | 特になし                | 野菜スープに出会えたこと。 |
| 【結果】 | 1ヶ月以内                | 体調はあまり変化なし<br>満腹感がある  |  |                       | セロリ<br>ごぼう<br>ある野菜をなんでも                             |                     |               |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                | 11月コロナの濃厚接触者で検査をうけたが陰性だった！あと過敏性腸症候群でお腹直ぐこわしやすく20年悩んでいたが下痢しなくなった。                          |  |                       | 難しく考えずに、旬の野菜を加えています。                                |                     |               |
| 【結果】 | 6か月以上                | 野菜スープによるものかわからないが、体調は良い。肌の調子も良いです。  |  |                       | 大根、にんじん、白菜、キャベツ、玉ねぎまたは長ネギ、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ、長芋、レタス、など |                     |               |
| 【結果】 | 今から                  | まだ二週間位なのでさだかではないが、味付けをしなくても食べられるようになった。自然の美味しさを楽しんでいます。                                   |  |                       | キノコ類  |                     |               |

|      | 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                | お通じがよくなりました。<br>血糖値が下がってきました。  |                           |                       | 小松菜、菜花、大根の葉など、季節の緑の葉<br>小豆や黒豆<br>大根、きくいも、じゃがいも、さつまいもなど<br>酒粕を入れることもあります。 |                     |             |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                | 抗がん剤始めて4ヶ月、野菜スープ始めて3ヶ月ですが、副作用の吐き気が全くなく毎日普通に食事できてます。糖尿病も薬とインスリンしていますが、血糖値もまあ安定してます。ヘモグロビンA1cはもう少しで標準値に、順調に下がってきています。お通じも改善しました。野菜スープの威力にびっくり、ありがたいと思っています。まだ乳がんの腫瘍はあまり変わりませんが野菜スープの威力を信じてこれからも続けていきたいと思っています。 |                           |                       | 小松菜、ブロッコリー、<br>干し椎茸  |                     |             |
| 【結果】 | 1ヶ月以上                | 便通が良くなった<br>めまいふらつきが良くなった気がする  |                           |                       | ごぼう、蓮根など   |                     |             |

|      | 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                 | 胸膜播種から胸壁に進んでいるが、遠隔転移は今の所無いようです。                          | 本格的に野菜スープをはじめてから、抗がん剤そのものの投与がないので、わかりません。      | スープのみ飲んでいる            | 季節に栽培される、葉物（ビーツ、ケール、セロリ、原木干し椎茸、きくいもなど） | 毎日、スープ作りですので、重荷になる時がありますが、命のスープなので、頑張れます。 | このスープラインと運営者の方からの色々な情報を得る事ができ、まもなく闘病5年目に入ります。近況の事として、担当医も諦めていた治療の効果が現れ、引き続き治療を受ける事ができるようになりました。野菜スープのおかげだと確信しています。 |
| 【結果】 | 3ヶ月以上                | 変わったかどうかわかりませんが抗がん剤の治療一回目の副作用は全く何もでませんでした                |  |                       | ケール、ねぎ、大根、                             |   |  |
| 【結果】 | 6ヶ月以上                | 風邪をひかない<br>坂道でも息切れしない                                    | 術後の浮腫<br>心臓肥大<br>指先のしびれ<br>はあるが悪化せずに現状維持が出来ている | スープも野菜も食べている          | 小豆<br>黒にんにく<br>しょうが                    | 特に無し                                      | いろいろと試してみるだけで前向きになれる   |
| 【結果】 | 1ヶ月以上                | 便通が良くなりました。そして再発後の抗がん剤。副作用もそれ程なく過ごせているのも野菜スープのおかげでしょうか？！ |  |                       | 舞茸は必ず入れてます。                            |   |  |

|      | 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ヶ月以上                | お通じが改善された<br>体が軽く感じられる   |                           |                       | にんにく<br>きのこ類<br>手羽先（ポーンブロスにするため、栄養補給）                         |  |  |
| 【結果】 | 1年以上                 | 特にはないですが、初発と再発の抗がん剤治療時に寝込んだことも治療がスキップしたこともなく、気になる副作用といえば痺れぐらいなので、野菜スープの効果もあるかなと思っています。 |                           |                       | 加えることが多いのは、舞茸と小松菜と生姜パウダーですが、特にこだわらずその時にあるものを入れています。           | 特にありませんが、腸閉塞になったこともあり、全ての材料を細かく刻んでいるのですが、細かくすることが良いのかどうか少し気になってます。 | 特にこれといったものは思い浮かびません。回答として合っているかどうかわかりませんが、こまめに動くようにしています。（寝込んだりすることがないように） |
| 【結果】 | 1年以上                 | 血液検査の結果がよくなりました。腫瘍マーカーも下がり続けています。腸の調子も毎日いいです。  |                           |                       | キノコ各種 こんぶ きくらげ クコの実 などなど<br>その日の気分で変えています。魚介、鶏肉などを入れて味変しています。 |  |  |
| 【結果】 | 今から                  | ・基本の野菜だけでもいいから毎日飲む<br>・よく噛んで飲む   |                           |                       | これからアレンジしていこうと思います  |  |  |

|      | 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                 | 胃の具合が悪くて食欲がない時でも野菜スープだけは飲みたいし、飲めるし、飲むとホッとします。 |  |                       | トマト、数種類のキノコ、小松菜やほうれん草やブロッコリー、青梗菜などの緑の野菜は必ず。その時の気分でヨモギ粉末、昆布粉末。ポタージュスープが好きだし冷凍できるので、ハンドブレンダーでポタージュスープにしています。味付けはしませんが、たまに豆乳と少量の塩を入れたポタージュスープにします。 |  |   |
| 【結果】 | 1年以上                 | 一年以上続けているので、最近は大きな変化は感じません。                   | リムパーザという抗がん剤の吐き気が辛かったのですが、野菜を飲むと数時間さ吐き気がやわらぐ気がします。 | スープも野菜も食べている          | セロリ<br>しょうが<br>ねぎ<br>椎茸<br>小松菜<br>トマト   | 野菜スープの機械を使い始めてからスープ作りは楽になりましたが、何種類かの野菜をちょっとずつ入れるため、野菜を上手に使いきることに困っています。皆さんどうされているのでしょうか？ | 治療方針が変わり、初めての抗がん剤やお薬を使うと様々な副作用が出て、戸惑いがありますが、焦らずあわてず、病院に相談したり、体調にあわせて動いたり、休息をとることがすごく大切だと感じます。 |
| 【結果】 | 1年以上                 | 便通が良くなった                                      | 変化なし   | スープも野菜も食べている          | かぶの葉、ニンニク、生姜、ニラ、ターメリック、セロリ、大根の葉   | 体調が悪くて作れない日がある   | 食欲が無くても食べれる   |