

	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	かかとのガサガサが治りました。お通じが良くなりました。			舞茸、昆布(出汁として)、豆腐や厚揚げ、水煮大豆、小松菜などを日替わりで。	困っているというほどではないですが、野菜スープを作ることは簡単なのですが、それでも、毎日欠かさず作るのはそれはそれで大変だなあと感じます(笑)。	野菜スープをたくさん食べて、代わりに赤身肉、乳製品、お菓子の摂取を極力減らした結果、ヘモグロビンA1cの値や、中性脂肪値、悪玉コレステロール値が下がりました。血液の状態を良くしておくことは、再発防止に役立つに違いないと考えています。
【結果】	6ヶ月以上	便通が更に良くなった 脂質異常症が良くなった			キノコ		
【結果】	1ヶ月以上	抗がん剤を投与してからの体の回復が早くなった様に思います。副作用の下痢も少なく済む様になりました			大根、ブロッコリー、さつまいも、じゃがいも、しめじ、トマト、		
【結果】	6ヶ月以上	便通がよくなりました。			ニンジン カボチャ 玉ねぎ トマト 青菜 キノコ セロリ ニンニク 大豆 ケール	スープに牛乳を加えるのは如何でしょうか？	特になし
【結果】	3ヶ月以上	便秘や下痢をほとんどしなくなった。			トマト、きのこ類(特に舞茸)、大根、梅干しの種(果肉を削いだあと少し残っている状態のもの。味がないと夫は飲みにくいというため)		

	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	便通が非常に良い	抗がん剤と同時に野菜スープを始めたので軽減の程度は分かりませんが、よく聞く話より軽い気がするのは野菜スープのおかげだと信じています	スープも野菜も食べている	生姜、青シソ、ケール、ビーツ、パセリ、蓮根、キノコ類、季節の野菜	今まで鍋で数日分まとめて作り、ジプロックに入れ冷凍保存してました。ヤマモトの機械が良いと教えて頂き、毎日作るようになりましたが、普通に煮込みだけでいいのか、知りたい。	抗がん剤治療を受けた数日は便秘になるのですが、貴重な乳酸菌と野菜スープで便秘が緩和される。 水素を吸引続けているが、良さそうな気がするみなさんの情報を教えて頂いてなんでもやってみたい。
【結果】	1年以上	冬場に乾燥していた肌が1年たって良くなりました。 スープを飲み始めて風邪や体調不良をしなくなった。	経過観察中です。	スープも野菜も食べている	カブ、ゴボウ、ニラ、セロリ、キノコ、ワカメ、ショウガ等です	今は特にありません	初発から2年後に再発してしまったので、凄く不安な去年でしたが無事に3年目を迎える事が出来ました。これは野菜スープのおかげだと思っています。
【結果】	3ヶ月以上	左乳ガンの全摘手術をして、大きく切除しまして五時間半ほどの手術時間でしたが、とても経過が良く、一週間ほどで退院できました。 先生も早い退院ですね、と言っていました。			味がよいので、セロリを少量、きのこ類は二種以上、あとは季節の野菜を冷蔵庫に有るものを二種以上いれます。いろんな野菜をいれるとダシがでて美味しいからです。 病気の為というより、楽しんで食べられるように、味重視で作っています。		

	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】	6ヶ月以上	未だ良い報告は出来ません。			ビーツ、セロリ、トマト、椎茸、青葉、小松菜又はほうれん草 ある時は大根の葉、人参の葉		
【結果】	1ヶ月以上	下痢が少しずつ改善しています。			ゴーヤ、舞茸、緑黄色野菜をたっぷり、旬の野菜、レンコン		
【結果】	1年以上	毎食最初にスープを飲みます。お腹が膨れるので後はつまむ程度です。	軽減されました	スープも野菜も食べている	豆類、キノコ類、旬の野菜、生姜 最近は無添加の三十種雑穀米を入れて炊いています。リゾットのようになり1杯で満足します。	余り野菜を冷凍保存したりキノコはほぼ冷凍します。栄養価はどの程度変わるのか知りたいです。市販の冷凍野菜は使いません。	運動をする、出来るだけ歩く、血の循環を良くする事を心がけています。水素も取り入れるようになってからは疲れにくくなりました。
【結果】	1ヶ月以上	野菜スープを始める前はニンジンジュースを飲んでいましたが、便秘をしなくなりました。体の冷えを考えるとニンジンジュースの回数を減らし野菜スープを毎日とっていますが、変わらず快便です。			生姜を少し入れてます。		

	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年以上	肌が綺麗になり、冷え性だったのが少し改善されたように思います。快便で、体調は良いです。	野菜スープ飲んでから抗がん剤は行っていませんが、経過観察中で癌は2か所ありますが、あまり変化なくきています。野菜スープと食事療法で頑張っています。	スープも野菜も食べている	野菜スープ機器を使ってから教えていただいた基本の野菜に、かぼちゃがなくなったときはビーツを入れて有機セロリが無くなった時はほうれん草を使っています。	1日分のスープを作っていますが、翌日できない時は、どうしようか、前日夜忙しい時は大変かなあと思ったりします。	やはり、野菜スープですし、池田様の強い癌に対する前向きなモチベーションに励まされ、頑張らなくてはという気持ちになります。
【結果】	今から				冷蔵庫にある野菜をいれてます。 キャベツや玉ねぎ、ニンジンなど。		
【結果】	1年以上	初めて2年10ヶ月ほどです。1日1食昼に飲んですが、肌の毛穴がちいさくなったのと便秘が治りました。			その時にあるものですが、ブロッコリー、キノコ、辺りはいつも入れています。		
【結果】	1年以上	・色が良くなった。 ・再発してまた化学療法をしましたが、最初の時より副作用が少し軽く感じられた。	野菜スープだけではないと思いますが、多少軽減された。	スープも野菜も食べている	キノコ類、セロリ、パプリカ、生姜、ある季節の野菜	特に無し	LINEプラスでは、野菜スープや貴重な乳酸菌、調味料の事、闘病中の皆さんがどのような事に取り組まれて実践しているのかなど、沢山情報を頂けてとても参考になります。

	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】	今から				野菜スープを初めてから1週間くらいです。なかったので今からにチェックしました。基本、キャベツ、玉ねぎ、ニンジン、かぼちゃです。		
【結果】	3ヶ月以上				豆類、昆布、かぼちゃ、水な、小松菜、きのこ類、大根は、トマト、ジャガイモ、ほうれん草		
【結果】	1ヶ月以上	始めて3ヶ月目になります。1ヶ月後位から便通が良くなったと思いましたが、1週間前位から、また不調です。体調もすぐれずどうしたものかと思っています。			きのこ類、ゴーヤ、大葉		
【結果】	3ヶ月以上				人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ビーツ ほうれん草 椎茸 トマト		

	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	腸内環境がよくなった。疲れが溜まらなくなつた。			キノコ類4~5種類、小松菜やほうれん草、旬の野菜、生姜、にんにく	特になし	症状が全く出ていない状況ため闘病生活をしていると思っていません。 手術や術後に向けて体調を整えています。
【結果】	6ヶ月以上	便通がよくなった、自転車をこいで買い物にでられるようになった。胆のうがん、肝臓多発転移がんですが、病人に見えないようです。	余り副作用がないので、実感はないです。	スープも野菜も食べている	ブロッコリー、とまと、大根の葉、	主婦で、家族の家事もあるので、 なかなかスープまで手がまわらず なんとか時間をつくって、がんばっています。	ガン患者さんの、生の声には勇気つけられます。
【結果】	6ヶ月以上	最近仕事が忙しく、作る時間がなくて飲んでいなかったのですが、そのせいかなかなか疲れが取れなくなった気がします。 やはり頑張って作って毎日飲んだ方がいいような気がしました。	今は抗がん剤治療していませんのでわかりません。	スープのみ飲んでいる	ブロッコリー、セロリ、大葉。	以前は、スープの具も食べなくてはいけないと言ったのがプレッシャーだったのですが(体調が悪く食欲が無い時)今はスープだけで良いと知り楽になりました。	体調がすぐれない時、スープを飲むと元気になるような気がします。
【結果】	3ヶ月以上	肌が綺麗と言われた。 便秘なし。 抗がん剤治療の副作用も、まだ軽い方なんでしょう？と思います。 子供の便秘もなくなった。 お腹がすく。 気持ちが安定してるかんじがする。←スープ飲んだらなんでも食べてもいい安心感。			キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 ブロッコリーが基本。 今はゴーヤ、ニンニク、生姜、小松菜、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	血液検査の結果が良くなったこと 腫瘍マーカーの数値も基準値より どんどん下がっていること	抗がん剤治療中は ずっと入院していたため 飲めませんでした。	スープも野菜も食べて いる	赤パプリカ、黄パプリ カ、ごぼう、しいたけ、 まいたけ、ほうれん草、 ブロッコリー、 さつまいもなど	作るのに手間がかかるの で 1週間分を作り置きしてい ます。 できれば頻繁に作れると 良いのですが。 仕事もしているので難し いですね。	ブログです。みなさんの闘 病ブログを読ませていただ いて、野菜スープにも出会 うこともできました。感謝 しかありません。
【結果】	6ヶ月以上	主人は前立腺癌で今のところホルモン治療の 効果があり、特に変化はないが 変化が無い事が、良い事と思っています。	抗がん剤治療はしていません	スープも野菜も食べて いる	キノコ類、昆布、生姜、 ブロッコリー、大根、カ ブ他季節の野菜	困っている事はありませ んが、、、 野菜スープは煮込むほど よいのでしょうか？	野菜スープを飲む事での安 心感が、今1番ありがたく 思っています。 いつも配信ありがとうございます。
【結果】	6ヶ月以上	最近、排便が1日1回から2回になった	抗癌剤は使用していないので わからない	スープも野菜も食べて いる	レンコン、小豆、小松 菜、セロリ、ニンニク、 長芋、ブロッコリーなど	困っている事ではないの ですが、循環器の疾患も あるので、循環器（血管 や血流改善、血石の改 善）に効果がある野菜が あればご教授下さい	本、がん患者・がんサバイ バーの方のブログ記事
【結果】	6ヶ月以上	快便	はい	スープも野菜も食べて いる	トマト、大根、きのこ類	2、3日毎に作り続けるこ と	情報
【結果】	3ヶ月以上	血圧が下がった。 便通が安定した。 熟睡できてる感じ。 内臓脂肪が減った。			玉ねぎ、ほうれん草、小 松菜、ニラ、人参、生 姜、いりこ、めかぶ、舞 茸、しめじ、ゴーヤ、		

	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				牛蒡、大根、ブロッコリーの茎、生姜、エリンギ、サツマイモ（南瓜が無い時）など		
【結果】	今から				野菜スープをはじめて1ヶ月です。 ブログの記事を参考にさせて頂き、最近はしいたけ、ミニトマト、シソ、生姜を入れています。		
【結果】	3ヶ月以上				キャベツ、にんじん、カボチャ、玉ねぎ、きのこ類、セロリ、菊芋、その他		
【結果】	1年以上	顔のほくろやしみが薄くなった 体重が減りました	現在は抗がん剤などの治療はしていません	スープも野菜も食べている	きのこ類、大豆の水煮、季節の青菜 いも類、食べる前にすりゴマを入れて飲む	一食分の量がよくわからず、大きいお椀で半分から三分の二くらい食べています。一食分の適正量が知りたいです。 1日、一食～二食しか食べられない。 1日の理想摂取量はあるのでしょうか？	身体を冷やさないように、腹巻きやくつ下の重ね履きをしていました。
【結果】	1ヶ月以上	食欲のない時、野菜スープだけは飲める			キノコ類、にんにく、しょうが ピーマン、パプリカ		

	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	薄味になれて、食材そのものの味が楽しめるようになった。 調味料の使用量が減った。	抗がん剤はまだしていません。	スープも野菜も食べている	季節の旬の野菜を加えます。	特に困っている事はありません。	人生の残り時間を突きつけられて、大切な事に早く取り掛かろうと思ひ至りました。
【結果】	6ヶ月以上	足の浮腫がなくなりました。			マイタケを今は好んで入れています。	特になし	ウィッグ
【結果】	1年以上	便通が良くなった。 足のむくみがなくなった。	抗がん剤がすみ退院してから、飲みだしたので、副作用についての影響はありません。	スープも野菜も食べている	基本の野菜の他に、トマト、大根の葉、さつまいも、基本の野菜の他に、色々な青菜、ブロッコリー、めかぶ、、リンゴ、	ありません。	野菜を沢山とれて良いと思う。
【結果】	1ヶ月以上	まだ日が浅いので特に変わりはないですが、便通が良くなったかな？と。今又飲んだり飲まなかったりですが毎日飲んでる時の便通の違いがわかるようです。頑張っ続けていなくちゃと思っている所です。			作る日に、有るものです。基本野菜？いりこ、鰹節でダシを摂り、とまと、大根、シメジ、榎茸、小松菜、生姜、にんにく、ほうれん草等々。		
【結果】	6ヶ月以上	体調が良い 肌の調子が良い			セロリ、かぼちゃ、まいたけ	味が飽きる	希望が持てた

	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】	3ヶ月以上	抗がん剤治療でエルプラット点滴後1週間ぐらいは倦怠感がありますが、食欲はありますし、便も毎日快便で、口内炎などの症状はありません。でも治療のクールが増える度に末梢神経障害は増えてきました。			きのこ類、トマト、生姜		
【結果】	3ヶ月以上	瞼の上に来た茶色のシミが今まで化粧品や皮膚科の薬など何をやっても薄くならなかったのに野菜スープを毎朝飲むようになったら色が薄くなっていました。			舞茸 セロリ トマト その他冷蔵庫のある残り野菜		
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤による副作用の軽減 便秘、睡眠に関してはきたいちゅうです。			大豆、小豆、ナス、トマト、切り干し大根、ゴーヤ、		
【結果】	6ヶ月以上	便通がよい	わかりません	スープも野菜も食べている	特に決めてません だいたい6から7種ほど。	特になし	野菜スープが好きです
【結果】	3ヶ月以上				きゃべつ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、かぼちゃ、セロリ、トマトなどはあるときに。 たまにしょうが、にんにく		