

	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				玉ねぎ、セロリ、パセリ、トマト、菊いも、大根、小松菜、にんにく、生姜、ほうれん草		
【結果】	1年以上	術後すぐに始めました。ですので、変化については分からないのですが、比較的体調も良く日々健やかに過ごすことが出来ています。	抗がん剤治療は断り、受けていません。	スープも野菜も食べている	白菜、ほうれん草、ニンニク、キノコ類、ブロッコリー、パセリ、鶏肉、味噌、など。	特にありません。	お灸、ウォーキング、サプリメント、漢方薬、仕事時間の短縮
【結果】	1年以上	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。			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。		
【結果】	6ヶ月以上	体調が安定しています。			きのこ、ゴーヤー、さつまいも、小松菜などあとは旬の野菜を入れています	何の野菜を足そうか迷う	重曹、湯たんぽ
【結果】	3ヶ月以上				セロリ、かぼちゃ、他にその時にあるものを加えています。		
【結果】	3ヶ月以上				トマト かぼちゃ 玉ねぎ セロリ キャベツ 人参 ブロッコリー		

	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み始めて困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	6ヶ月以上	最近食事制限をやめたが、食べたいと思うものが変わってきた。 お肉と麺類を食べたいと思うことがなくなった。 お酒を飲みたいと思う頻度が減ってきた。	抗がん剤をしていた時は、軽減されていたと思う。	スープも野菜も食べている	小松菜、根菜類と季節の野菜。 今は全て無農薬野菜を使っています。 無農薬野菜にして、水と野菜の比率を変えたらとても美味しくなったように感じます。	野菜スープを食事に取り入れてからもうすぐ1年になるが、増大と転移がある。 比べても仕方ないが、思うような効果が出ていないので焦ることがある。 体調は良いので、焦らずマイペースに続けます。	手軽に多種類の野菜を摂れること。 作り置き出来るので、料理の手間が減る。
【結果】	3ヶ月以上				にんじん、玉ねぎ、セロリ、ごぼう、カボチャ、さつまいも、昆布		
【結果】	1ヶ月以上	肝臓の数値が正常値に近づいた、それに伴い、白目や肌に出ていた黄疸が消えたり薄くなったりした。中性脂肪、コレステロールも正常値になった。			大根、大根葉、ブロッコリー、小松菜など。	冷蔵庫が小さく作り置きや冷凍が出来ず、毎日、作るのが大変な時がある事。	飲尿療法も野菜スープと同時にしない始め、相乗効果があるように思えた事。
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤による顔色や爪の色が、すこしよくなった。			黒にんにく よもぎ その時冷蔵庫にある野菜	特になし。	顔の皮膚が、抗がん剤により赤くなり、なにをつかって、かわらなけれど、看護師さんに教えていただいた、ワセリン湿布で、肌が落ち着きました。
【結果】	6ヶ月以上	お通じがよくなりました。			パセリ、シソ、ビーツ、ゴーヤ、小松菜、ブロッコリー、キノコ等		

	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>去年会社の健康診断で肝臓の数値が高かったのが正常にもどってました。あと何十年も尿検査の潜血が+2や+3がずっとあったのが今回初めて潜血なしの結果になったことには驚きました。</p> <p>これが野菜スープのおかげなのかわかりませんが 飲みはじめてから血液検査がすべて正常値になり、なにかしら効果があったのではないかと思っています。</p>	<p>昨年4月に乳がんで右胸全摘しましたがリンパ節への転移が少なく、抗がん剤の治療せず、ホルモン療法のみで経過観察中です。</p> <p>ちょうど更年期になるかならないかの瀬戸際でホルモン療法を始めてから生理がたまたまあがってしまったのですが更年期障害の症状が全くでなくて安心しています。</p>	スープも野菜も食べている	<p>冷蔵庫に余ってる野菜などその時に応じて加えます。</p> <p>基本は人参を多めで、シソやセロリ、パセリなどは風味が好きなのでどれかは必ず入れるようにしています。</p>	<p>平日仕事してるので まめに作れないのでおおちゃくですが、圧力鍋に1週間分作り置きしてました。私はブレンダーでポタージュにして飲んでたのですが 1週間分をブレンダーするその作業が結構面倒になり 何かでたまたま野菜スープを作る機械を見つけて (スープリーズと言うものです) 今はその機械で気楽に作ることが出来るようになって助かってます。</p> <p>ただ、鍋でじっくりと炊いたときと同じ栄養分がちゃんととれてるのは さだかではないですが 続かないよりはいいかなと思って続けてます。</p>	<p>乳がんがわかってから食生活を見直すきっかけになれたと思っています。野菜スープラインに参加させていただいたり、ブログなどを拝見させていただくようになってから いろんな情報が本当に勉強になり参考になります。</p> <p>この野菜スープラインを知らないままだったら 今後どうなってただろうと不安でたまりません。</p> <p>抗がん剤は今のところ間逃れてますが 再発の恐怖や病院の先生では教えてくれない 実体験の話はとてもためになり 精神的にも救われています。</p>
【結果】	6ヶ月以上	<p>現在いったん下がった腫瘍マーカーが再度急上昇してしまっていますが、顔色も悪くなく、抗がん剤の副作用もなく元気に過ごせています。</p>			<p>大根、エノキ、むき枝豆、チンゲン菜、ほうれん草など、その時あるものを足しています。</p>	<p>薄味ですが、本人が飽きないように味付けしています。ダメかな？と日々迷ってます。</p>	<p>糖尿病もありカロリー制限がある中、食欲はあるので、野菜スープで満足感が得られるようです。食べ過ぎ防止になってると思います。</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	野菜スープにプラスして鶏ガラの骨スープも混ぜて飲んでいます。スープを飲む前の血管年齢は年相応（50代）でしたが、先月の測定では30代になっていました。そんなに血管がわかくなるとは思っていませんでしたのでビックリです。骨スープは圧力鍋で作っています。野菜スープと骨スープを混ぜると美味しいですよ。塩も少々いてれます。塩は宮古島の「雪塩」をつかっています。マグネシウムが豊富でおすすめです。			パセリ、大葉、明日葉、春菊、おかひじき、キノコ類、葉レタス、最低でも野菜は10種類入れて作っています。		
【結果】	6ヶ月以上	直腸を切除しているのですがお腹の調子が安定しにくいのですが、スープをきちんと飲んでいると調子が良いと思います。	抗がん剤はしていません。	スープも野菜も食べている	有機の野菜セットで届く時々の野菜。今は菜の花やセロリ	スープ機器ですと1度に使う野菜が少ないので、切りかけのものを使うようになり、野菜自体の鮮度が落ちるような気がして少し心配です。	直腸を切除しているのですが、お腹の調子が安定しにくいのですが、スープをきちんと飲んでいると調子が良いと思います。
【結果】	3ヶ月以上	便秘が改善しました。疲労感をあまり感じなくなりました。			舞茸 セロリ パセリ ブロッコリー 小松菜 パプリカ 茄子 牛蒡 蓮根 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	腸内環境の改善。 善玉菌が増えた  平熱が上がった	<p>昨年の4月に肺への多発転移と診断されました。</p> <p>医師からはすぐに薬物療法をするか、まだそれほど大きくなってないので様子見も出来ると言われたので、様子見する事に。</p> <p>野菜スープを中心に食事療法と貴重な乳酸菌、その他運動、水素吸入や重曹うがい等行いおよそ9ヶ月無治療で大きさも数もほとんど変わってません。</p> <p>自分には信じられない事が起こっていると思っています。</p>	スープも野菜も食べている	白菜、小松菜、ほうれん草、小豆、キノコ類、トマト、ニンニク等	スープを作るのが大変な事以外は特になし。	身体に必要な栄養素を沢山勉強して、どのような物を接種していくのかがとても良くわかったこと。
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤を投与していても野菜スープを飲んでいれば大丈夫！という安心感を持てたこと。			くこのみ、生姜、キノコ類、大根、小松菜、トマト、小豆、その他、その時にあるもの	季節外になると自然栽培している無農薬野菜の基本野菜がなくなること	はすやの納豆粉！！

	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>抗がん剤治療を始めて2ヶ月間は副作用がきつく、苦しい思いをしていましたが、野菜スープに取り組み始めてからは、驚く程副作用の辛さが軽減され、抗がん剤治療をしながらも、元気に仕事も続けることができました。また、直腸がんによりストーマを創設、その後閉鎖し現在5か月目ですが、酷い排便障害もなく、便通もスムーズです。</p> <p>野菜スープ以外にも腸活をしています。野菜スープとの相乗効果が得られているのではないかと実感しています。</p> <p>日々、体調が安定しており、疲労からの回復も早いように感じています。</p>			<p>基本の野菜に旬の野菜2種類と豆類をプラスしています。</p> <p>ブロッコリー、パプリカ、椎茸類、ゴーヤ、ビーツ、トマト、ホーレンソウ、小松菜、ケール、ズッキーニ、白葱、白菜等</p>		
【結果】	6ヶ月以上	お通じが、スッキリです。ドカンと一気に。体重が、増えない安定してる。			<p>干し椎茸、ブロッコリー、干し大根白ネギ、トマト、南瓜など。</p>	メニューに飽きが出る	<p>がんに、ならない、ウイルスにつよい、活性酸素除去する。確信がもてて、安心できる。</p>
【結果】	3ヶ月以上	便秘改善 野菜不足改善			<p>季節の野菜 オーガニック野菜 オーガニックトマト缶詰</p>	<p>5日分のスープをまとめて作って冷蔵庫で保管するが日が経つと抗酸化や栄養が落ちてしまうのではないかと気になります。</p>	腹巻、温熱器具

	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	特にありません。	あまり変化はありませんでしたが、ひどい副作用が出なかったことが、効果なのかもしれません。	スープも野菜も食べている	舞茸	特にありません。	ウォーキングやスクワットで、筋力維持を意識しています。
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤しているので正直変化は分かりませんが、マーカーは下がって来ています。	蓄積されて辛くなって来てます。	スープも野菜も食べている	にんにく、茄子、長ネギ、などその時冷蔵庫にある野菜	特にないです。	体のphを知る為に試験紙を使い始めて、アルカリか酸性か知れた事。
【結果】	6ヶ月以上	排便状態が良くなった感じがする			紫蘇、パセリ、小豆、ニンニク、生姜、きのこ類ほか季節の野菜を13種類くらい	1日おきにスープ作りをしているが、野菜を切ったり煮たりするのに意外と時間がかかる	玄米ご飯を美味しく炊ける炊飯器
【結果】	3ヶ月以上	お通じがいい事、腫瘍マーカーが下がった。ホルモン剤、分子標的薬服用中ですが、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。			セロリ、ゴーヤ、きのこ類、季節の野菜等		

	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	お通じが良くなった。肌が乾燥しなくなってきた。	再発のため2022/1/29から抗がん剤治療を開始予定です	スープも野菜も食べている	みょうが、セロリ、生姜、ニンニク、トマト、舞茸、エリンギ、エノキ、干し椎茸、ブロッコリースプラウト、切り干し大根など	<p>昨年のクリスマスに我が子同様に大事にしていた犬が亡くなり、数日前まで野菜スープを作る気もなくなりやっと再開したところです。</p> <p>感覚が空いてしまうと野菜スープの効果もゼロになってしまいますよね。</p> <p>再発もあり、抗がん剤が始まろうとしているので今からでどの様なスープが良いのか模索中です</p>	私の数カ月後に肺がんがわかった母に野菜スープを伝えることができたこと。私の闘病生活はこれからです。
【結果】	1ヶ月以上	まだ一ヶ月弱で効果は特にわかりませんが1日3回スープ これからも続けていきたいと思えます。			最近生姜すりおろしをいれています。時々キノコ類いれますが、主は基本のみ。		



	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	<p>浮腫みで呼吸が苦しかったのですが、浮腫みが取れて楽になりました。夜中に苦しくて目が覚めることもなくなりました。水分だけで3kg弱あったようです。</p> <p>一番驚いたことは顔のくすみ・シミが取れて明るくなりました。登山が趣味なのですが、耳たぶに日焼け止めを塗り忘れることが多く、日焼けで耳たぶが酷いシミになっていたのですが、たった1ヶ月の野菜スープでシミがキレイに消えました。</p> <p>野菜はサラダで人一倍食べていたのですが、生野菜では効果も薄かったこと、身体は食べたものから出来ているというのを非常に実感しています。</p>			カブ、キノコ類		
【結果】	1年以上	<p>スマートになりました</p> <p>肌が綺麗になりました</p> <p>風邪ひかない</p>			<p>じゃがいも たまねぎ</p> <p>人参</p> <p>しいたけ だいず 葉類</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	顔や手のシミが薄くなってきた。 お通じがよくなった。			セロリ、ブロッコリー、 他冷蔵庫にある あまり野菜	特に無し	抗がん剤をした時、野菜スープのおかげか、特に強い副作用がなく、3クールで肝臓に転移していたガンが小さくなっていて、手術で全部取る事ができた
【結果】	6ヶ月以上	便通が良くなりました。	寛解維持中の為、該当しません。	スープも野菜も食べている	小豆、大豆、椎茸、ピーマン、	家にいる時は必ず摂る事が出来ますが、出掛けると食生活が変わってしまう時が体調に影響する事。	便通を整える事ができました。
【結果】	1年以上	体臭がなくなった。 一緒に野菜スープを飲んでいる主人は、オナラが臭わなくなりました。 それまでは、臭いは凄かったです。	抗がん剤は受けていません。	スープも野菜も食べている	旬の野菜。	右手が麻痺状態なので、野菜のカット。 フードカッターを使うし かないです。	遠赤外線のドームサウナには、 毎日、入っています。
【結果】	1年以上	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。11-1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。			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		