

	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	手術のあとに痔を煩い、もう2年近くなるが、野菜スープを始めて1ヶ月くらいしたころから、薬を使わなくなった 治ってはないが、楽になったと感じる	実感はない	スープも野菜も食べている	旬の野菜とかきのこ トマト	作り方や保存など おすすめのとおりになかなかできない	わからない
【結果】	3ヶ月以上	私は家族なんです、特に変化はなく、飽きずに毎日ランチに持って行ってます。	母が治療中ですが、つわりの用に気持ち悪いようで、スープそのままのにおいはダメみたいです。なので、味噌汁やカレーにして食べさせてます。食欲はないわけではないです。	スープも野菜も食べている	キャベツ、大根、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、大豆、キノコ類、カボチャ	特に…投薬治療中ですが、肝臓の数値があがって、投薬もまだ様子みつ。4週飲んで1週休みを、5日飲んで2日休みのスタイルに。	同じく肝臓の数値が上がった方のお話や、改善方法があれば教えて欲しいです。あと、やっぱり色素沈着？指が黒くなりつつあります。
【結果】	6ヶ月以上	夫は髪が黒くなったし増えました。私は血圧が安定して半年余り薬を飲んでいません。	夫はホルモン治療をしているので疲れやすさはあるようですが、毎日の野菜スープが元気をくれると言います。70歳ですが毎日仕事をしています。	スープも野菜も食べている	トマト 玉葱 人参 蒸し大豆 カボチャ セロリ キャベツ	ありません。	奇跡の乳酸菌など、このサイトを通じて教えていただきありがたいです。他の方の体験談も励みになります。

	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】	3ヶ月以上				かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ニンジン なす 小松菜 セロリ ピーマン えのき 大根		
【結果】	1ヶ月以上	まだありません			セロリ、オクラ	味付け。 主人の病気をきっかけに夫婦で飲み始めました。私は素材の味で充分美味しいのですが、主人には物足りないようです。	今のところありません。
【結果】	1年以上	お通じが劇的に良くなりました。肌の調子も良くなりました。朝起きていただきますが、調子の良い毎日を送る事ができています。			小松菜（葉物類）、玉ねぎ、かぼちゃ、キノコ類、トマト、根菜類、煮大豆、蒸しキヌア	困っていることではありませんが、自分の作っているスープの栄養価をちゃんと知りたいです。	スープを飲むようになり、体が元気になるのが分かり、食べる物がとても大事だと感じています。
【結果】	1ヶ月以上	便秘によいかもです	がん以外の病気です。	スープも野菜も食べている	きくらげ、旬の野菜。しいたけの粉。など	毎日続けること	ネットでいろんな情報を得ること

	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	まだ実感はないです	副作用のひとつ、便秘は改善されました	スープも野菜も食べている	きくらげ	味にまだ慣れません。無添加コンソメや味噌、だしをいれないと美味しくいただけないのです。	入浴にはリラックス効果、安眠効果があり、朝スッキリです。
【結果】	1ヶ月以上	変わらないと言うことは良いのかなと思って飲んでます。人参、キノコです。			コンソメ	お腹がいっぱいになり他の物が食べられない。	質問とは違いますが、白血球が少なくて抗がん剤治療が出来ません。白血球に関しての情報があれば嬉しいです。
【結果】	1ヶ月以上	血圧が高めでしたが、飲み始めて2ヶ月ほどで正常値に近づきました。			あまり多くの野菜を入れないようにしています。5種類ほどの野菜を入れて、ポタージュにするので、色味がきれいになるように作っています。	特にありません	特にありません
【結果】	1ヶ月以上	いろいろな種類の野菜を多く食べる事で、副作用による乾燥や皮膚炎が治まってきました。胃痛などもありましたが、前よりマシになってきたように感じます。			セロリ、生姜、きのこ類と、野菜室にある余り野菜など入れてます。	野菜の旨味がありますが、3食だと飽きそうになりました。ただ塩やカレー粉など、その時々で体調で味を変えて続けてます。	治療で身体が冷えやすい事が多いので、毎日寝る時はシルクの腹巻きとレッグウォーマーをつけてます。かなり暖かく、冷え性改善になりました。

	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】	3ヶ月以上	抗がん剤も減らしたので、どちらが作用したか分かりませんが、お通じが安定してきました。	手の痺れがひどくなり、痺れの出る抗がん剤を無くしたので、どちらとも言えませんが、副作用は、減った感じがします。	スープのみ飲んでいる	その時に家にある野菜 ブロッコリーの茎 トマト 生姜(あまり入れると主張強し) 小松菜等	以前は、野菜まで食べるようにしてました。でもその日の気分でスープのみにしたら、とても気が楽になり継続出来ると思いました。	先にスープを飲むので、暴飲暴食に一役かっているとおもわれます。
【結果】	今から	3食とも野菜スープにした時は夕方になっても疲れた感じがなくて元気で不思議でした	今は抗がん剤をやめているのでわかりません	スープのみ飲んでいる	ニンニク、大葉、パプリカ、さつまいもなど	一人暮らしなので食事がルーズになってダメですね。もっと体のことを思って進めなくてはと反省してます。	物事を深く考えないように過ごすようにしてます。逆にブログなどを見させていただき私も真剣に取り組もうと毎回決心してばかりです。
【結果】	6ヶ月以上	健康的に痩せた。血糖値が下がった	ひどい副作用には今の所あっていない。	スープも野菜も食べている	冷蔵庫にあるもの全て	特になし	野菜スープのお陰かどうか分からないが血液検査の全ての項目が正常値になった
【結果】	1ヶ月以上	お通じがよい。満腹感が得られやすく、食べ過ぎることがなくなり、夜の寝付きがよくなった。朝もスッキリ起きられる。術後の回復が早い。			基本の野菜+ハトムギ、レンズ豆、にんにく、椎茸、エリンギはスタメンになってます。他には長ネギ、セロリ、ブロッコリーなど。	特になしです。	薬草ホットパッド(カイロ) 腹巻、レッグウォーマー

	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	今月から始めたばかりだが、便通が良くなったように思う。			今のところ基本の野菜だけ。	毎日摂取するのが難しい。	闘病していないのでありません。
【結果】	6ヶ月以上	手足の痺れ以外の抗がん剤の副作用がほぼなくなりました。	はい	スープも野菜も食べている	芋類、きのこ類、海藻類、生姜、セロリ、小松菜などなど新鮮な野菜や、手に入った野菜	たまに、火をつけっぱなしにして水分がなくなってしまうことがある。	質問の意味ですが、スープを飲んで役立ったことなのか、スープ以外で役立ったことなのかかわからないのですが、スープ以外であれば、冬虫夏草とか、ツブツブのついたスリッパとか役立っています。 スープを飲んでのことは、すでに上で答えました。
【結果】	1ヶ月以上	がん治療中の父のために野菜スープを作っています。 抗がん剤1クールが終わったところですが、吐き気の副作用はほとんどなく、食欲もありよく食べるので野菜スープの効果かなと思っています。			ゴボウ、レンコンなどの根菜、しいたけ、エリンギなどキノコ類、小松菜、トマトなど家にある野菜を加えています。	いつも同じだと飽きてくるので味の変化をどのようにしたら良いかなと思っています。	特にありません。
【結果】	1ヶ月以上	便秘でクスリを飲まないとなかったのが、3日に1回くらい出るようになった。			キノコ、ブロッコリー、ナス、しょうが、ニンニク	味が飽きる...	なし

	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ながら困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1ヶ月以上	まだ、ありません(お義母さんが癌になったので作り初めました)			ミネストローネっぽい感じで 玉葱の皮を煮出して野菜とキノコ類を入れてます アブラナかは無理して入れずに季節の新鮮な野菜をチョイスしています ブロッコリースプラウトは盛り付け最後に散らしてます	飽きない味の工夫	私が病にかかってないので解りませんが 普通に考えて、食生活は勿論の事。適度な運動と、愛情と笑い。 本人の諦めない気持ちかな
【結果】	3ヶ月以上	アトピー性皮膚炎なので顔の肌がきれいになった。まだ首の辺りは酷いが以前に比べると楽になった。便通が良くなった。	がんではないがスープを飲み始めて好転反応が酷かった。3が月経ちだいぶ軽減した。	スープのみ飲んでいる	4種類のみ	好転反応が酷いのでまたそれがあるのか心配	いろいろなこてをしてきたが腸をきれいにすることが一番だと思います。
【結果】	3ヶ月以上	具体的にはありませんが、薬が効いてくれています。			椎茸やしめじなどのキノコ類 たまに、大根やさつまいもやニンニク、ブロッコリー、インゲン豆などその時にある野菜。	かぼちゃを切るのが大変です。	色々な本を読んだりYouTubeを見たり、ネットを見たりすることで体のことについて勉強になっています。
【結果】	1ヶ月以上	食欲がない日でも野菜スープは美味しく飲めます。 白血病が下がってしまう抗がん剤を使用していますが、そんなに下がらずに過ごせています。			大根の葉	特にありません。	このLINEで他の方が取り組まれてよかったことを教えていただけるととても参考になるし、自分も頑張ろうと思えます。

	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	お通じがとても良い。 肌が綺麗になった気がする。			出来上がったスープに、 ゴマ油とニンニクで炒めたほうれん草を加えています。	特になし	野菜スープのおかげで食欲がなくても栄養や水分がとれている。
【結果】	今から	まだ結果期待できるほど日にちが経っていません			生姜とかきのことかパプリカ	毎食食べるのが良いのか、現状は一日2食です 野菜スープに味噌を入れて食べてもオッケーですか？	なかなか結果が伴っていません。
【結果】	今から	健康ですがこれから病気予防のために始めるつもりです。			まだ色々作ってませんが、ブロッコリーやカリフラワー、サツマイモなど、余った野菜を入れるつもりです。 ロンドンで自家製味噌も作っているので、最後の味付けにサッと入れても良いなと思っています。	今のところ特にありません	闘病はしていませんが、予防に梅肉エキス、熊笹エキスを日本に行くたびに購入しています。 またなるべく食材はオーガニックにしています。
【結果】	3ヶ月以上	野菜を取る量が多くなった。			すり生姜、トマト	特にありません。	野菜スープを取り入れることで自分の体によいことをしているという満足感が得られている。
【結果】	6ヶ月以上	お腹の調子がとても良くなりました。			季節の野菜を加えて、ポタージュとして食しています。	野菜の鮮度が落ちないうちの調理するのが大変ですが、入院する事を考えれば、許容範囲内です。	毎日の血圧測定と、体重測定、適度な運動
【結果】	今から	より自分の体の健康状態への意識が強くなった。			にんにく しょうが 季節の野菜	特になし	びわの葉温湿布 冷えとり靴下

	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	抗癌剤治療を始めた頃に野菜スープを飲み始めたのですが、白血球の減少は全くありません。 今のところですが…			とにかく沢山の野菜を入れています。 12種類は毎回つかっています。 緑黄色野菜はとにかくたっぷりです。	飽きて来ました。 家族の方が喜んで飲んでいます。	最強の野菜スープの本3冊
【結果】	1ヶ月以上	普通にしましたが、正直今の段階では、良いとまでは、言えません。体調が、良かったり、悪かったりの繰り返しです。しかし、3日坊主の私が頑張って取り組んだのは、野菜スープが初めてです。はっきり言えるのは、身体が軽く感じます。野菜スープのやり方が、私のやり方で、正しいかどうか、分かりませんが、鍋に入れた野菜スープを、3日間で食べてしまう様にしていますが、毎回、朝、昼、晩、約5回位火をどうして、食べています。最近になってやっと、最終日の3日目のスープが、美味しいと、感じる事が出来る様になりました。お尋ね致しますが、有料のラインスープは、どのようにしたら、参加出来ますか？ これからも、頑張って続けて、病気を克服したいです。野菜スープ、頑張ります。	体調は、この一年間、今までに経験した事が無い程、悪いです。昨年の3月に受けた胃カメラでは、癌とは、言われていません。	スープも野菜も食べている	自宅にある基本の野菜に、大根やニンジンの葉っぱがあれば、入れています。ブロッコリーの茎、葉っぱも丸ごと使っています。最近は、ネットで取り寄せて、ピーツも、丸ごと使っています。	水を毎日追加しながら、3日間、スープを飲んだり、食べたりしても問題は無いでしょうか？何回も煮込むので、スープが直ぐに無くなります。	私のような、すぐへこたれるタイプには、皆さんの経験を読ませて頂けるだけで、有り難いなと思っています。勝手なから、私の心の支えに、させて頂いています。
【結果】	今から	今始めてから10日ほどです。一週間に一度は必ずある下痢が、ありません。即効性があるとは思えませんが、スープの効果だと思っています。			舞茸、小松菜、さつまいも	とくになし	手にフィットするビニール手袋（手足症候群で、指先が切れすぎて痛いとき、野菜を切ったり料理するときに役に立ちました）



	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】	6ヶ月以上	肌艶が良くなり、ワントーン明るくなった。頬の高いところの皮膚がツヤツヤ光るようになった。 以前は度々、食後に胸焼けや胃酸が逆流する感じになっていたが、それらが全くなかった。 偏頭痛の頻度がめっきり減った。			ブロッコリー、小松菜、青梗菜、オクラ、パプリカ、春菊、じゃがいも、ごぼう、カブ、カボチャなど。	強いて言えば、作るのが面倒な時があるくらいです。	ホルモン剤での治療をして3ヶ月ですが、腫瘍マーカーの数値も減っています。 副作用はそれなりにありますが、派手ではないので、もしかしたら、野菜スープのお陰もあるのかなと思っています。
【結果】	6ヶ月以上	特に変化無し	あまりよくわからない	スープも野菜も食べている	キャベツ 人参 玉ねぎ ニンニク	モチベーションが少し下がってきている。味にマンネリを感じている。	特になし
【結果】	3ヶ月以上	治療を続けている安心感	無いけど元気に過ごせています	スープも野菜も食べている	無印良品のぬか漬けの抜いた水 味が野菜と相性が良くて生きた乳酸菌が取れるので	作るのが面倒ですがキッチンカッターでハードルが下がりました	抗がん剤で食欲が戻った時に飲んでます 便秘とか免疫力向上に役立つといいなと思っています
【結果】	3ヶ月以上	食欲が出てきたような気がします。			季節の野菜や菊芋など少し変わっているけど体にいいとされる野菜を加えています。 スープもベジブロスを作り使用しています。	スープの味付けが単調になることです。	野菜スープのことや野菜のことを色々調べているうちに多少なりとも知識が身に付いてきたことです。

	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	風邪はひかなくなったと思う	抗がん剤などは使用していない	スープも野菜も食べている	セロリ、ビーツ、トマト、ブロッコリーの茎、大葉	会員になっていないが、もう少し情報がほしいなと思っている	気持ちの部分でこれを飲んで、野菜から栄養をしっかりもらおうと心の支えになった
【結果】	3ヶ月以上	貧血が改善されたきがしますあ	まだ始めたばかりなので、これから様子を見ます	スープのみ飲んでいる	かぶ、ビーツ、ブロッコリーなど	毎日3回飲むのは難しい	玄米カイロ
【結果】	1ヶ月以上	それまで、ニンジンジュースをしていて、12月から野菜スープに切り替えたので、まだ、効果がわからない状態です。	まだ、はっきりわかりません。	スープも野菜も食べている	小松菜、ジャガイモ、大根	特にありません。	2日分など、ストックできるのが続けやすいと思います。
【結果】	6ヶ月以上	家族の健康診断の血液検査の結果が良好。	そのように思う。	スープも野菜も食べている	小松菜、椎茸など	特になし	体にいい事をしているという安心感。
【結果】	1ヶ月以上	肌の艶がよくなった	なし	スープも野菜も食べている	小松菜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 大根 人参	繊維質が多すぎるのか、便秘気味になった	特になし