

	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？	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】	1年以上	・肌のシミが少しずつ薄くなっていると思います。 ・気持ちの安心があります。ネットの情報に色々試してみたいと思ったりしますが、やっぱり野菜スープが一番安心があります。	・更年期症状の軽減と現状維持につながっていると思います。	・ブロッコリー、小松菜、玉ねぎの皮、椎茸、ワカメ、大葉、オートミール等です。	・今のところ特にありません。 お野菜があまり高騰しないといいなと思います。	・貴重な乳酸菌。 ・更年期症状予防に、ピクノジェノールとエクオールを飲んでいます。 ・ヨモギ茶。
【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。	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。
【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	野菜スープを始めて2年経過。 一度も風邪をひかずに元気に過ごさせています。	夫の抗がん剤治療の後半で野菜スープを始めて、かなり重い副作用が軽減されました。	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、エノキ、しめじ	玉ねぎの価格が高いこと。	本やネットの野菜スープについての情報

	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？	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】	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。	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】	6ヶ月以上	顔のシミが薄くなった 散歩の坂道でも息切れしない 身体が重い、怠いなど全く感じない 略 毎日 お通じがある	抗癌剤治療が終わってから始めた 置土産の爪の割れや変形は治った 指先の軽い痺れは残っているが不便の無い程度	黒にんにく パセリ 紫蘇 しょうが ブロッコリーの芯 小豆 椎茸の芯 ホワイトチアシード(後でプラス) 玉ねぎの薄皮	特に無いが味噌汁も身体に良いので 両方飲むのが大変	再発を告げられた時は落ち込んだが 沢山情報を集めて出来るようなものを揃えていくといつの間にか 立ち向かう気力と自分は治るといふ妙な自信に変わった (枇杷の種茶、スギナ茶、ビタミン剤 陶板浴など) 思いきって仕事を辞めストレス軽減 同じ症状の方の 元気なアメブロを 読んで影響を受ける

	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？	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】	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います。	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 などなどその日の気分を変えています。魚介、鶏肉などを入れて味変しています。		
【結果】	1年以上	特にありません。		きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、ケール、しいたけ		
【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。		

	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？	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】	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。	セロリ しょうが ねぎ 椎茸 小松菜 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	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
【結果】	1年以上	便通が良くなった。 出して身体の中がキレイになってきたので、肌の色も良くなりました。	残念ながら私は感じませんでした。	ゴーヤ(夏に乾燥させて冷凍保存している。) ショウガ ニンニク ここまでは絶対に入れる。 後は季節の野菜わ根野菜です。	ありません。 作る事も面倒だと感じずコツコツ続けています。	1つの光になりました。 苦しい苦しい抗がん剤中も『この野菜スープが私の抗癌作用してくれる。』 と思って飲んでいました。 何かにすがりたい一心でしたので気持ちが少し楽になり嬉しかったです。
【結果】	6ヶ月以上	体温が上がったのか、冷えが少し改善された気がします。		舞茸等キノコ類です。		

	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？	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	大きな変化はありません	母が抗がん剤治療はじめましたがまだ飲んでいません	椎茸、トマト、生姜、ブロッコリー 小松菜	ありません	母の抗がん剤治療はこれからなので、何とか役立てたいと思っています
【結果】	1ヶ月以上	今のところはあまり感じていません		加えてはませんが、カボチャなど季節でない時は、季節の野菜に変えています		
【結果】	1年以上	1.3cmあった肺癌がCTに映らなくなりました。5月にまたCTを撮ることになっています。	抗がん剤はしていませんが、ホルモン剤の副作用は全くありません。	きのこ、しょうが、あずき、おおば、海藻、あとはその時々でカブやブロッコリー、小松菜等	作るのが面倒	他の方の経験
【結果】	1年以上	転移はしているものの、それ以上悪化していない	髪の毛が抜ける以外副作用は無い	モリンガ、ビール酵母 山芋、椎茸、エノキ、アスパラガス、ナス、ニンニク、生姜、カリフラワー、ブロッコリー	とにかく野菜が嫌いなので、スープをやって飲んでる状態 野菜は食べてもらえず	野菜嫌いなので、スープだけでも栄養素が摂れて良い

	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？	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】	1年以上	便秘の軽減は実感した。 抗がん剤治療をやったあと、できるだけ速やかに排泄物を出したいので、酸化マグネシウムを服用してるが、それは夜だけとか、排便のタイミングで多くても1日1回にしている。元々便秘症だった私が、さらに抗がん剤副作用もある中で、割と順調に排便できているのは野菜スープを飲んでいるからだと思う。	アバスチン・アブラキサンを8クールやっても、副作用が初回とほぼ変わらないのは野菜スープのおかげ。副作用は舌の痺れ、手指症候群と、3日目に少し倦怠感あり。	ブロッコリー、小松菜、きのこなど	以前はスープと野菜をミキサーにかけて飲んでいたので、数ヶ月前からスープと野菜に分けた。勿体ないので、この野菜を捨てずに活用したいが、いいレシピが見つからない。そもそもこの野菜を取っても、何の栄養(食物繊維とか)もないのか等が分からなくて悩んでいる。	気分を上げることが大事。私は「旅行がくすり」なので、無理のない程度で旅行に行き、エネルギーチャージしている。睡眠(の質)もとても大事。処方されたアルプラゾラムが体質に合ってるのか、よく眠れている。
【結果】	1年以上	味覚が敏感になりました。 排便がよくなりました。 肉をあまり食べなくなりました。 砂糖をほとんど使わなくなりました	多分軽かったと思います。血管痛は点滴当日だけであとは気になりませんでした。1日は寝ましたがあとは活動出来ました。	玉葱、ニンジン、セロリ、キャベツ、ズッキーニ、マッシュルーム、カボチャ、豆類	カリウムが高くなりすぎるときがあります	野菜スープを食べていると安心できます。

	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？	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年以上	お通じが良くなった。 食事を美味しくいただけている。 (野菜そのものの優しい甘みの相乗効果きと)	抗がん剤治療後から始めました。 治療中に始めていたらずいぶん助かったのではと思います。 (味覚障害や食欲不振があったため) 水分補給にもなりますね。	旬のお野菜や豆。 たまにカレー粉少々。	特にありません	野菜スープをいただく事で、 体調や習慣などの生活のバロメータになります。 たくさんの野菜を摂る事が普通になりました。 何でも続けることが大事だと実感しています。 いつも配信ありがとうございます。 ブログを拝見しており良い結果に心から嬉しく思っています。 今年も嬉しいこと、ワクワクすること沢山の年になりますよう願っております。
【結果】	1年以上	便秘がなおりました	はい。	大葉、椎茸、小松菜、トマト	特になし	こちらの配信。
【結果】	1年以上	顔色が良い	抗がん剤は使っていない	ブロッコリー 小松菜	ありません	水素吸引 マイクロ波治療
【結果】	3ヶ月以上	野菜スープを飲むと 味覚が敏感になってるかもしれません。 人工の物でも…今日の体には、これは、大丈夫 こらは、ダメだ…と口に持っていくと何となくわかります		キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、キノコ、青葉、ニンニク、小松菜、南瓜、生姜粉末、あれば、ゴーヤ		
【結果】	3ヶ月以上	①便通が良くなりほとんど毎日お通じがある。 ②肌の調子がよい。春の花粉症の時期毎年肌が荒れるが今年は全く荒れずむしろしっとりしていた。		ショウガ、ニンニク、旬の野菜何種か		
【結果】	6ヶ月以上	便通 肌のつや		ブロッコリー きのこ類 アスパラ イモ類	特にありません	情報収集

	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？	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】	1年以上	食欲がなくてもスープさえ食べていれば安心するところ。		キャベツ、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、えのき、生姜	なし	調味料を無添加に変えた
【結果】	1年以上	便秘がなくなった。 ヘルペスがでなくなった。	抗がん剤の副作用が強くない。 食事がとれている	セロリ、季節の野菜（白菜、大根、かぶ、玉ねぎ、小松菜、摘み菜など）10種程度。昆布	沢山の野菜をいれて、一日分を作っています。 （三日間、保管がよければ大丈夫との事ですが、やっぱり、新鮮な方が効果がありそうなので）ですが、濃度が高い様に思います。取りすぎはあるのでしょうか。カリウムは正常です。	笑う事。 病気の夫を支えている私が、身体も心も健康である事も、大事だと思えます。
【結果】	6ヶ月以上	いままでは朝検温して35度台が結構あったのですが、6月あたりから35度台がなくなりました。 いつも36.4から36.6度位です。 体温が低いより高い方が良いですね。		ブロッコリー		
【結果】	6ヶ月以上	毎日続けてないのでわからない		キャベツ、たまねぎ	野菜が美味しく感じない	精神的に不安定になるので人となるべく話す
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤を開始する前から飲み始めたのですが、特に変わりなく？元気に過ごしています。		まいたけ、にんにく、生姜。	保存するときに小分けにするか、鍋ごとにするか、、、。 野菜スープを飲んでいるのは私だけなので、一度に作る量をもう少し減らそうか考えています。	運動第一ですね！ 階段を降りる、ということをしています。 登るより筋トレになると聞いたので。これは効果的面です。
【結果】	6ヶ月以上	便通がとても良い。		きのこ類、ゴーヤ、大豆		
【結果】	6ヶ月以上	薄味に、慣れた		基本だけです。	毎日は、大変なので、3日ぐらいまとめて後は、冷蔵庫に、大丈夫かなと思いつながら不安。	肉食から野菜魚中心に変わってきた

	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？	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】	3ヶ月以上	白血球や血小板の値が下がらなくなった。 体のダルさが少なくなった気がする。	白血球や血小板が下がらなくなった。	最初は作っていたが、今は市販の野菜スープを使っています。	野菜スープを作るのに野菜が余り微妙な量が残ったり、副作用で冷たいものを触るのが苦痛なので、野菜を刻むのが苦痛です。	この野菜スープLINEも役に立っています。ありがとうございます。
【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思っています(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？	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】	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野菜スープのおかげだと信じています	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年たって良くなっていました。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。	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だけで、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ためです。 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。		
【結果】	3ヶ月以上	お通じがいい		季節の野菜		