

	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	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	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が心がけています。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年以上	排便が毎日あります。口内炎、肌荒れが無くなりました。	抗がん剤の途中から野菜スープを始めたのですが、口内炎も無くなりました。髪の毛も早く生えてきました。	ほうれん草、セロリ、トマト、ブロッコリー、パプリカ、生姜、大葉、干し椎茸	野菜の種類によっていつも無農薬、有機野菜があるとは、限らないのでそういう時はなるだけ、残農薬をとるようにして使いますが、手間がかかります。	野菜スープのお陰で腫瘍の大きさもそれ程変わらず、転移もなくきています。今までと同じ日常生活を無事過ごすことができます。
【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。	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み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。
【結果】	1年以上	わかりません	わかりません	ゴーヤ、椎茸、生姜、大葉	特にありません	気持ちが前向きになります。
【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った。		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。

	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】	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。	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、生の声には勇気付けられます。
【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。	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う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】	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。	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き 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	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。

	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】	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	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】	1年以上	毎日の快便	野菜スープを飲んでいなかった時も副作用はない方だったので変わらない。	セロリ、ブロッコリー、じゃがいも	なし	約1年半前に子宮内膜間質肉腫の再発(肺)&骨転移を機に野菜スープをはじめました。今月、念願の経過観察になりました。取り組んだことは、 ・野菜スープ ・丸山ワクチン ・貴重な乳酸菌 ・大高酵素 です。
【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、		
【結果】	1ヶ月以上	便秘		海藻やキノコ類		
【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	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。

	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	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。	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	足のむくみ、便秘の改善	退院してからで抗がん剤はおえてましたので、変化はわかりません。	大葉、人参の葉、しめじ、煮干し、生姜、煮干し、セロリの葉、レタス、大根、干し椎茸、ニンニク、大根の葉、トマト、玉ねぎの皮、さつまいも、ネギ	特にありません。	特にありません。
【結果】	1ヶ月以上	実感がありません		カボチャ、ニンジン、大根		
【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、鰹節でダシを撮り、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】	3ヶ月以上	肌の色が白くなった		しいたけ、えのき、舞茸、トマト、小松菜、ほうれん草、パプリカなど(冷蔵庫にある野菜を2,3種類)	今は特になし	入院中、食欲のない時にゼリー飲料などが役に立った。
【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？	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	抗がん剤治療でエルプラット点滴後1週間ぐらゐ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	瞼の上に出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	飲んだあと時間を待たずに便意がある	はっきりわからない	季節の野菜なんでも今はとまと、ごぼう、ピーマン、青菜もやし、さつまいも	具と水の加減を教えてほしい 2liter入りの鍋を使っています 具はどのくらいが適切？	効果を感じます
【結果】	1年以上	術後すぐに始めたので、特に変化はわからないのですが、便通も良く、まあまあ体調で過ごしています。	抗がん剤治療は断りました。受けていないです。	キノコ類、鶏肉、ブロッコリー、ほうれん草、牛蒡、さつまいも、トマト、など。	特にありません。	お灸、ウォーキング、仕事時間の短縮 野菜スープ
【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】	1ヶ月以上	気分が前向きになりました。		じゃがいも。セロリ。ニンジン。玉ねぎ。		

	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】	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。	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、思い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。 作りおき出来るので、料理の手間が減る。
【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行ない始め、相乗効果があるように思えた事。

	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	お通じが、スムーズになりました。	副作用のあまりない、抗がん剤になったので、そこは、あまり、わかりませんが、副作用があった時は、顔色が、よくなった気がします。	にんにく。大根。冷蔵庫のあまり野菜	今は、大きな鍋で、3日分くらいつくって、その都度、野菜をきっていますが、スープ機器は、一日分くらいしか、一度につくれないとのことなので、まとめて、野菜を切ってストックしてもいいものか、切っておくことで、抗酸化作用が、落ちてしまわないか、購入を、迷っています。毎日、たくさんの野菜をきるのが、少し手間なので、ごめんなさい、困ってることでは、ないですね、	病気をして、回復された方のブログをみることに。色々なことをされて、参考になりますし、何より、私も、頑張ろうと、メンタル面にも、効いてると、思います。
【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？	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】	6ヶ月以上	副作用で食べれないことも多いのですが、なぜかポタージュにした野菜スープだけは嫌がらずに食べてくれます。これで命を繋いでいると思っております(障害のある娘のため、闘病生活も困難なことが多く、時にはくじけそうになりますが、野菜スープだけはパクパク食べてくれるので、そんな姿を見るとまだ頑張れる?と思うのです)	抗がん剤が40回を越えてきたこともあって、かなり副作用が蓄積しているように感じますが、もしかしたらこれでも軽減されているのかもしれません。 脱毛がかなりの頻度である抗がん剤にもかかわらず、ぬけてはいますが、見た目あまり変わらなく見えるのは、もしかして野菜スープのおかげかも?と最近感じています。(障がいがある娘が受けているおり、訴えがないため周りで感じていることです)	むね肉、大豆、ナッツ、ゴマ、にんにくは必ず、他ブロッコリー、小松菜、大根、長芋、れんこん、里芋、トマト、しそ、白菜、じゃがいも、ゴボウ、まいたけ、しいたけ、シメジ、えのきなど	いつか食べれなくなるときがくるのでは…とドキドキしています。	抗がん作用や滋養が高い野菜をできるだけ使っています。
【結果】	6ヶ月以上	特に感じません。		大葉、つるむらさきなど旬のもの		
【結果】	6ヶ月以上	便通が毎日あり、血圧も下がり安定してきました。	抗がん剤は1ヶ月後に予定している。	キノコ類、根菜、冷蔵庫にある野菜。	ありません。	入院中の病院食も美味しくいただいた。野菜スープで薄味に慣れたからだと思います。
【結果】	3ヶ月以上	便通が良くなった		きのこ		
【結果】	6ヶ月以上	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。		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。	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。	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。

	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】	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」をつけています。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】	1年以上	元々は手術後の体調改善を目指して野菜スープを始めました。お腹の調子を整えるのに大変役立っています。糖質オフや運動など併用ですが、結果ダイエットにも成功し、体力を落とすことなく身体も軽くなり助かっています。	抗がん剤はしていないので、分かりません	子どもと一緒に食べますので、味がマイルドになるもの、ブロッコリー、サツマイモ、じゃがいもなるべく有機の野菜にしています	家族で飲んでいるので、作る回数は多いなと感じています。さらなる手間の軽減策としてフードカッターの使用を考えています。粗みじん切り位でスープを作っても大丈夫なものでしょうか。	経過観察になってから始めましたので、分かりません
【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		
【結果】	1ヶ月以上	腸内環境が整った	無治療の状態です再発転移した癌の進行を一年以上抑えている	キノコ類 白菜 ほうれん草 小松菜 小豆 大根 ブロッコリー等	作るのが面倒	食事や健康について詳しくなった。
【結果】	1ヶ月以上	肝臓の値が改善した		玉ねぎ、にんじん、小松菜		
【結果】	6ヶ月以上	特になし	はい。今は抗がん剤投与終了し、緩和ケア中です	季節物。	特になし	運動。食生活の見直し。

	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？	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ヶ月以上	まだ始めたばかりなので変わったことはまだありません。		ブロッコリーとしいたけです		
【結果】	6ヶ月以上	便通が良くなった。肌の調子が安定してきた。		キノコ類、セロリ、トマト、季節の野菜を加え7,8種類は使います		
【結果】	1年以上	健康に対する意識が高くなった。		きのこ	特に無し	健康に気遣う様になった
【結果】	1年以上	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。 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。 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。		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。 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		
【結果】	1年以上	新聞購読から。	経験は、ないです。	しょうが、大根葉、干し椎茸。	同じ野菜に、食べ飽くと	コレステロールの数値が、正常になった。
【結果】	3ヶ月以上	便秘改善 野菜不足改善		季節の野菜 オーガニック野菜 オーガニックトマト 缶詰	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。	腹巻、温熱器具
【結果】	1年以上	あまり実感がないです。	抗がん剤はしていません。	パセリ、舞茸、パプリカです。	冷凍した野菜は使えるのでしょうか。	筋トレです。
【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。	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。