

	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	体力がついた	抗がん剤はしていない。	セロリ、ブロッコリー、生姜、ニンニク ミニトマト、小豆	忙しくて時間がない時のスープ作り。	癌の人のための気功を毎日しているのでも元気の源だと思っている。
【結果】	1年以上	便通がいいです。	副作用が余り出ないタイプです。	春菊、大根、等です。	特にありません。	野菜中心にしております。
【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		
【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	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	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。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。再発もあり、抗がん剤が始まろうとしてるので今からでどの様なスープが良いのか模索中です	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		最近生姜すりおろしをいれてます。時々キノコ類		
【結果】	1ヶ月以上	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。		カブ、キノコ類		

	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	スマートになりました 肌が綺麗になりました 風邪ひかない		じゃがいも たまねぎ 人参 しいたけ だいず 葉類		
【結果】	3ヶ月以上	便秘が無くなった。こ		小松菜、椎茸	ありません	水素水
【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	お通じが良くなりました。	抗がん剤治療中はまだ野菜スープと出会っていませんでした。	大豆、小豆などの豆類、しいたけ、ピーマン	旅行等、外出時に摂取出来ない事。	質問の答えとは違うのですが、私はこの1か月、娘の里帰り出産の為に多忙で野菜スープを1か月食べる事が出来ませんでした。 その結果、毎日出ていたお通じが便秘になり、1か月の間に3度も膀胱炎になりました。改めて、野菜スープのおかげで、体調の安定を守られている事を思い知る事となりました。今は平常に戻り、野菜スープを再開し、体調を取り戻しています。
【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。	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。

	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	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		
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤治療後は便秘気味になるのですが、それ以外の時はものすごく気持ちよく排便がある		季節の野菜、きのこ、昆布、たまに鳥手羽元		
【結果】	3ヶ月以上	特にありませんが、抗がん剤で気持ち悪い時も野菜スープは喉を通りやすく残すことはありません。		セロリ、小松菜、大根、ブロッコリー	用意に負荷感がある。(子どもが幼児のため)	黒ニンニク、豆乳、豆乳ヨーグルト
【結果】	1年以上	肌の肌理。排便。	抗がん剤治療をしていません。	トマト、ニンニク、生姜	作るのが手間。	運動を出来るだけ続けること。
【結果】	1年以上	お腹の調子が良い		キャベツ?トマト?玉葱?ブロッコリー?きのこ類?ほうれん草?小松菜?茄子?じゃがいも?かぼちゃ		
【結果】	1年以上	大腸がん、ステージ4.使える抗がん剤治療は終わり、今は無治療状態。どんな状態かしばらくCTもとってないけど、とりあえず3食食べ、身の回りのことはできている。	食欲は落ちなかった。	生姜、金柑、すいかの皮、大根、しいたけ、その時によってちがいます。	スープあとの大量の野菜の使い道	高齢なので、毎日毎食、栄養バランスがとれた食事を食べるのは難しいが、スープがあるので、安心かな。
【結果】	6ヶ月以上	肌の調子が良い。ガンになって、いろいろ手抜きしている一つに化粧があるが、シミが減ってしっとり肌に!		モロヘイヤ・舞茸・昆布・干し椎茸・黒ニンニク・小豆・黒豆・ひよこ豆・ブロッコリー・小松菜等	無い	特に無かった。
【結果】	6ヶ月以上	平日仕事や子供の用事でなかなか作る時間がなくて日曜日だけ野菜スープを作り、飲んでます。 週一度しか飲んでないのでそれほど変化はないです。		にんにく 玉ねぎ キャベツ とまと 小松菜	特になし	抗がん剤副作用が軽減したように感じます。

	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	やはり抗がん剤の副作用が劇的に減ったことです。		毎日異なり、モロヘイヤ、さつまいもなどです	特になし	特になし
【結果】	1ヶ月以上	野菜スープのおかげかどうかははっきりしませんが、抗がん剤2回終わって、副作用は軽いほうだと思います。		シソ、ニラ、ほうれん草、小松菜など、その時ある物で		
【結果】	3ヶ月以上	毎日食べているわけではないのでわかりませんが2月に転移の疑われた腫瘍と思われたものが8月の検査でも大きくなっておらず 良性の所見をいただきました色々続けてきて良かったと思っています		旬の野菜 昆布 大量に作って 減ってきたら 玉ねぎ ジャがいもを足してカレーにします	美味しくなくて つらい	水素水 シリカ水 びわ茶 陶板浴
【結果】	1年以上	直腸がんをダ・ヴィンチで手術後でも、野菜スープで食事が美味しくなった。便通が、良くなった。血液検査の、数値も規定値に、収まっています。	手術後に、抗がん剤治療しましたが、副作用も、軽減しました。吐き気もな食欲も、改善しました。	カボチャ、ほうれん草、ブロッコリー、蓮根、小松菜、トマト、ゴボウ、キノコ類等	特に有りませんが、飽きないように、野菜の選定に、迷います。沸騰させない方が効果が高いと情報があり、商品名スープの力(スープ製造装置)を購入してスープを作ってます。とても楽で美味しいです。	野菜スープを知って日常生活が、楽しくなりました。多くの友人知人に紹介してます。
【結果】	1ヶ月以上	極度の貧血がやや貧血に戻り、手術後も体調が良くて、便通も良く身体が元気になった気がします。		玄米粉 キノコ類 季節のお野菜		

	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	便秘の心配がなくなり、体調がすごく良くなりました。	抗がん剤の副作用で手足のしびれはスープを飲んでも改善されてません、毎日がマックスで不安になるくらい(/_;)しびれの症状が重くなってきてます。	今だとビーツの葉、スナックエンドウ、パプリカ ニラ、白菜、など	味付けしないスープは最初飲みにくかったのですが今は素材の味を楽しめるくらい平気になりました。困るのはスープだけでお腹がいっぱいになることくらいです。	大腸癌の手術で腸の三分の一を取って、小腸も少し、リンパも取ってこれから先自分の体をどの様に労ってあげたい！悩んでましたが野菜スープの本を読んで早速試してからは毎日順調にお通じが来てお腹のもたつきもなくなり 腸にも優しい食事がとれる事が野菜スープのお陰だなと思っています。
【結果】	1ヶ月以上	便通が良くなった		キノコ類		
【結果】	3ヶ月以上	お通じが良くなりました		ニンニク	野菜の甘みは感じられるのですが、味の変化がもう少しあればと思います。味噌汁にしたり、鶏団子を入れたりしていますが、効果に変わりはないのかも心配です	メビウスウォーター、還元君、月のしずく
【結果】	1ヶ月以上	身体の変化はわかりませんが、精神的に落ち着く気がします		山芋、パプリカ		
【結果】	1ヶ月以上	肺腺癌の夫に、以前3ヶ月ほど野菜スープを飲ませたのですが、野菜嫌いな夫がとても嫌がったので、諦めてやめてしまいましたが、浅井しんやさんのYouTubeを拝見して、また始める事にして半月ほど経ちました。今のところ変化はありません。でもすごく嫌がって、毎日イヤイヤ飲んでる様子です。		基本の野菜4種とセロリ、パセリ、パプリカ、舞茸、エノキ、小松菜。		

	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で困っていること	闘病生活で役立ったこと
【結果】	1ヶ月以上	特にまだない、わからない		きのこ類、芋類、セロリ、小松菜、トマト等、その時にあるもの		
【結果】	3ヶ月以上	まだ、なにも変化がない為少々ガックリ感が！出始めそうな状況です		大根、人参、山芋、玉ねぎしめじ、えのき、にら、ニンニク	本当に安全な野菜を食べたいが、そうすると、コストが大きくなるので、が一番困ること ゆくゆくは自分で、野菜をつくるしかないですね。	見聞を広めて考えるしかないのか、と思う
【結果】	1年以上	尿が酸性からアルカリに変わりつつあります	抗がん剤はしていません	山芋、しょうが、長ネギ、大根、大根葉、ニンニク	ありません	水素風呂、たら肝油、クエン酸、ノニ
【結果】	3ヶ月以上	薄味に慣れた。		茅乃舎のだし、きのこ類、長ねぎなど 時々は鱈や鶏肉を入れて水炊き風に。	台所に立つのが疲れてしまって、食事がご飯と野菜スープだけになってしまいうことも多く、病気と関係ない家族に申し訳ない。(この疲れは抗がん剤の影響によるもの)	ペットとのふれあい
【結果】	1ヶ月以上	食事をほぼ取れない状態だったのですが、野菜スープを始めたところ、胃腸への負担もなく便通も良くなり、他のものも少しずつ食べられるようになってきました。		キノコ、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？	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	花粉症が軽減した	分からない	ブロッコリー、モヤシ、キノコ、季節の野菜	特に無い	毎日散歩をすると気分が上向く
【結果】	3ヶ月以上	便通が良くなった。	抗がん剤を減薬したと同じタイミングなのでどちらが影響しているのかわかりませんが副作用は軽くなりました。	季節の野菜、豆類、昆布など	時々作るのが面倒くさい時がある	SNSやインターネット上の情報。まだまだ闘病が始まって数ヶ月なので情報収集がやはり必要だと感じています。
【結果】	3ヶ月以上	お通じが良くなった		大根、小松菜、きのこ類、ほうれん草もあれば入れます。	無農薬で作りたいけれどもなかなか無農薬野菜が手に入らないのと、あっても高いです。	色々な方の情報を得る事ができる。同じ境遇にいると心強い
【結果】	1ヶ月以上	抗がん剤の副作用が少なくなりました		キノコ類		
【結果】	6ヶ月以上	特に変わった事はありませんでも、野菜を沢山摂取できてよいです。	抗がん剤が終わったら後から始めました。	すった生姜・青じそ・小松菜・トマトなど	胃の摘出手術をしているので、野菜スープだけでお腹がいっぱいになってしまい、他の食事がはいらず体重が増えない。	小さな事でもコツコツ続ける事。
【結果】	6ヶ月以上	お通じが良くなった。血色が良くなった。	抗がん剤が始まる前から野菜スープをのんでるので軽減の差は判らないが、副作用の辛い期間が短い気がします。	セロリ、大根、生姜、トマト、白菜、ピーマン、マイタケ	特になし	情報を知るためのyoutubeがあること
【結果】	1ヶ月以上	まだ分かりません。		季節の野菜 豆乳 きのこ		
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤治療していたのでわからないが便通が良くなった気がする。		夏場はズッキーニ、秋になってからキノコが増えました。ジャガイモやサツマイモもよく入れています。	今のところない	水素水

	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	体温が5度台から6度台にあがった。便通が良くなった。	病気予防のために食べています。	欠かさないのは、にんにく、生姜、パセリセロリ、干ししいたけ、あとは葉物野菜を。	種類を多くすると野菜を切るのが面倒なときがあります。	幸い病気ではありませんが、便秘ぎみが改善されつつあります。
【結果】	3ヶ月以上	夫が野菜スープを飲み始めて約4ヶ月になります。抗がん剤の為にかなり少なくなってしまった髪が、黒くふさふさになり、元通りに戻りました。 又、便秘も解消しました。		黒豆、しそ、にんにくは必ず加えます。 それ以外に、レタス、春菊、ほうれん草、小松菜、ケール、ごぼう、れんこん、かぶ、セロリ、ブロッコリーをなるべく生活クラブで購入して加えています。 又、ボーンブロススープも時々入れます。	基本の野菜以外に入れる野菜の組合せは、なんでもいいのか？わからない。 一緒に入ると、効果がマイナスになってしまう野菜があるのかどうかです。	夫の闘病生活を支える立場からですが、 同じ膀胱癌から膀胱全摘した人のアメバブログを読み、情報を仕入れた事です。
【結果】	1年以上	便秘しなくなった	今の所抗がん剤はしてません	にんにく、キノコ類、生姜、海藻等	味付け、?日同じ味付けは飽きてきます	別にありません

	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ヶ月以上	今のところ変化は感じられない。		基本の野菜にその時ある野菜をいれています。セロリやさつまいもなど。有機野菜を、宅配で購入しているので、送られてくる野菜を入れています。	喜んで食べるほどおいしいとは思わない。おいしいと思う時もあるが、食べないといけないからと、無理矢理食べている時もある。こってりしたものも食べたい時もあるので。みなさん、おいしいとおいしく食べられているような感想が多いので、私は喜んで食べるようではないので、落ち込むというか、羨ましく思う時があります。	マヌカハニー
【結果】	6ヶ月以上	腫瘍マーカーの数値が下がった。	抗がん剤治療中は野菜スープを試してなかった。	セロリ にんにく 生姜 小松菜 舞茸 その他季節の野菜	一回に作る量 つい鍋に入るだけ入れて煮込んでしまう。	気持ちを前向きに持つ事 なかなかできなかったですけど
【結果】	3ヶ月以上	肌がツルツルになった。 抗がん剤をしていても食欲が落ちない。		パプリカ、トマト、しめじ、舞茸、にんにく、小松菜	野菜が高い	にんにく

	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】	1ヶ月以上	野菜スープを始めて変化してきたことは、お肌の調子が本当にしっとりしてきて良い状態なのと肌が顔だけではなく全体的に白くしっとりしてきています。		基本のお野菜に、きのこを多めに入れています。シメジ、エノキ、舞茸など。後はさつまいもにワカメをいれたりもしています。朝さはスープカップに一杯、お昼はスープジャーに入れて会社で食べていて1日2回をほぼ毎日食べています。	冷凍保存とかはちょっと面倒に思うこともあります	ソマチッドを飲んでいます。
【結果】	6ヶ月以上	ガンマー-gtpが1ヶ月で正常化した。 お酒減らしてもなかなかおちなかってのが、一気にへりました。	あまりじっかんしてません。	生姜、ニンニク、セロリ、舞茸、トマトなど	ありません	胃がすっきりする。脂っこいものがたべたくなかった。お酒のみたくなかった。
【結果】	3ヶ月以上	お通じがよくなった ゆっくり時間をかけてスープを作ることが、生活の中で潤いになっている		大葉、だし昆布、きのこ類、さつまいもなど。	特にありません。	夫は知人の勧めでフコイダンエキスを飲んでます。 あとは、冷えないように絹の五本指ソックスです。
【結果】	1年以上	野菜スープ以外にもいろいろやっているのですが、野菜スープだけの効果は分かりませんが、身体は非常に軽くなり元気になりました。	上と同じですが、軽減したと思います。	ほうれん草、小松菜、しそ、里芋、ねぎ その他季節の野菜	特にありません。	ウォーキング、鍼、整体 陶板浴、お風呂、足湯
【結果】	6ヶ月以上	血圧が下がった	ほとんどなくなった	その時に冷蔵庫の中にあるもの	ない	忙しくすること
【結果】	今から	お腹がすかない	癌ではないのでわかりません	にんじん、玉ねぎ、カボチャ、キャベツ だいこん	水も厳選する	闘病ではないです