

	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	肌がツルツルに。		玉ねぎ キャベツ かぼちゃ ニンジン	なし	スープのおかげで、抗がん剤の副作用も軽く、疲れにくくなったし、一年以上治療はしてないけど、体調に問題なく元気に過ごせています。
【結果】	1ヶ月以上	身体が弱アルカリ性（2phc）になり、体調が良くなりました。お通じも順調です。		カブ、カボチャ、ダイコン、大豆、黒豆、キャベツ、赤キャベツ、ピーマン、小松菜、春菊、トマト、にんじん、大葉、セロリ、生姜、しめじ、舞茸、玉ねぎ	野菜の組み合わせの是非がわからない。	エビオス錠のビール酵母 乾燥プルーン アマニ油 はちみつ
【結果】	6ヶ月以上	排便がよい 副作用が軽減した	はい	小松菜 トマト ブロッコリー えのき その時家にある野菜	保存方法 そのままにしてしまう	いろんな人の経験談
【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、スープそのままのおいしはダメみたいです。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。	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。

	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	降圧剤を中止しました。肌がきれいになったような気がします。 前立腺ガンの夫は朝スープを飲まないと言っています	ガン患者となり一年余ですが、現在ホルモン治療のみで抗がん剤は服用していません。発覚当時は28リンパ節転移があったものの数値は5前後で安定しています。リンパ節の腫瘍も縮小しました。	トマト、玉葱、人参、カボチャ、キャベツ、蒸し大豆	無農薬野菜を手に入れるのが難しいし、高価です	とにかく朝調子が出なくても野菜スープを飲むと元気になるそうで、こんな嬉しいことはありません。野菜スープが万能でないのは明白ですが、今のところ数値安定はスープのおかげだと言っています
【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	便通が良くなった。	抗がん剤はしていませんが、乳がん治療で更年期症状が少し軽減しているように思います。	小松菜（緑、）玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、キノコ類、トマト	特にありません	バイタミックス（ジュース）で、スープ状にいただいています。 皮や、かぼちゃの種、芯もそのまま入れてもいただけます。（有機野菜、無農薬の野菜に限りますが。）
【結果】	今から	私は、ネフローゼですが、最近は、作ってなかったので、また再開したいと思います。	ステロイド、免疫抑制剤を、飲んでます。	季節の野菜	続けること	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	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。白血球に関する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】	今から	これから		これから	レシピが分からない	無し
【結果】	今から	まだわかりません		玉ねぎブロッコリー舞茸	野菜の用意	あまりないです
【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？	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	お通じがよくなり、毎日ニンニクいりのスープをすることで風邪もひかなくなりました。 レシピをいろいろ考えるより、夜と翌日のランチに食べる習慣ができて、お料理がとても楽になりました。	抗がん剤は使用しないで、セルフケアで治しています。	基本はにんにく、人参、ブロッコリーです。 他はいろいろ、キャベツ、玉ねぎ、まいたけや豆です。	特にないです	心も整うこと
【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	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。	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わ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、食べすぎるこがなくなり、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
【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。

	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	変わったというより、ずっと同じフォルフィリノックス療法を継続し、がんが悪化せず、現状維持できています。	手足の痺れ以外の副作用はほぼ気にならなくなりました。	芋類、きのこ類、季節の野菜等	特にありません。	この質問は、前回もわからなかったのですが、野菜スープに関してなののでしょうか？それとも、野菜スープ以外のことなのでしょうか？スープ以外のことであれば、スープと共に毎日飲んでいる高麗人参タブレット、冬虫夏草の顆粒、ヨーグルトが、免疫力アップと、腸内環境を整えるのに役立っているのではないかと思っています。
【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らなかったのが、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？	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	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。	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	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】	1ヶ月以上	今は特に分からない		つるむらさき	特にない	特にない

	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】	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てい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？	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	顕著に変化したことはまだありません		里芋や長芋などです	ありません	まだよくわかりません
【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有りません。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】	今から	始めたばかりで分からない		玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃ	保存のしかた	特になし
【結果】	6ヶ月以上	野菜を切らしてしまって、二日間飲まないだけで、順調だった便通が、ダメになりました。ヨーグルト、乳酸菌は、飲んでいましたが、、、！	該当しません。	ビーツ、葉もの野菜、トマト缶、さつまいもなどです。とにかく、野菜やさんに新しく置いてあるものを、その時時で作っています	これから、暑くなるので、保存の問題があると思います。	具合が悪くなる前は、思いっきり、食べていましたが、それが無くなりました。
【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？	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	特に変化無し	あまりよくわからない	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	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。
【結果】	今から	まだ始めたばかりで特にありません。		玉ねぎ、ブロッコリー、人参	市販の調味料をどの程度使用して良いのか。	毎日1時間の早朝散歩で1日のリズムができる。
【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	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】	6ヶ月以上	今までの食事よりも少ない塩分で満足できるようになった	抗がん剤治療中は飲んでいませんでした	ほうれん草、大根の葉（ある時のみ）	味にあきてきた	ガンへの効果はわからないが、便通、味覚は良くなった
【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	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。	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。

	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】	3ヶ月以上	便秘だったのですが 週4くらいで出るようになりました	私は抗がん剤終わってから飲み始めました	冷凍スープを取り寄せているのですが味噌を加えて飲んでいます	ないです	闘病後に知って飲み始めたので 今は再発と転移予防に飲んでいます
【結果】	3ヶ月以上	夫のがんが発覚してすぐに夫婦で飲み始めました。妻の私は特に病気はありませんが便秘が緩和され、肌の調子が良くなりました。ちなみにスムージーも飲み始めたので、野菜スープだけではなく相乗効果かもしれません。	夫は抗がん剤治療の前から野菜スープを飲んでいるので比較はできませんが、副作用はかなり軽いと思います。微熱と軽い便秘と数日間の食欲不振程度です。食欲不振とはいえ、普通に食事もできています。	トマト、芽キャベツ、ケール、ブロッコリ、ごぼう、にんにく、生姜、トマト、大根、大根の葉、セロリ、干しシイタケ、昆布、煮干し	野菜を刻むのに時間がかかる。味が単調になりがちで、夫から飽きると言われる。味付けなしで飲むことを勧められるが、上記の理由で味付けなしでは飲んでもらえない。	毎日続けようと思うと義務感で疲れるけれど、野菜スープを常備しておけばカレーにしたり、トムヤムクンにしたり、いざという時に使えて良いと思う。
【結果】	1ヶ月以上	肌の艶がよくなった	なし	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