

	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	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
【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	顔のしみやほくろが薄くなりました	野菜スープを飲み始めたのは、抗がん剤治療後なので、副作用の軽減はわかりません	ニンニク、生姜、煮大豆、大葉、キノコ類、いも類、季節の野菜	とくにありません	身体を冷やさないように腹巻きを着けていました。夏でも薄手のものを着用しています。
【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に至りました。
【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

	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	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、鰹節でダシを摂り、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
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤治療でエルプラット点滴後1週間ぐらい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		

	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	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】	1年以上	毎日便通がある変わりがないので	変わりがないのでスープのせいかな！？ 飲まないとスッキリしないように感じる	冷蔵庫の残り物 8種位	困りごとはないけど継続、根気が大事！ 1から2回分の量を小分けにしている	各種の野菜を採れる
【結果】	1年以上	手術して退院してからすぐに始めました。また、抗がん剤治療を断っていることもあり、変わったことは分からないのですが、お陰様でまずまずの体調で毎日を過ごしています。	抗がん剤治療をしていないので、わかりません。	ナス、ピーマン、おくら、鶏肉、ワカメ、など。	特にありません。	お灸、ウォーキング、仕事時間の短縮、サプリメント、漢方薬、
【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	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しない始め、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	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、野菜を切っておいておくことで、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で、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、ピーツ、ゴーヤ、小松菜、ブロッコリー、キノコ等		
【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が。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。

	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	特に感じません。		大葉、つるむらさきなど旬のもの		
【結果】	1年以上	高血圧でクスリを20年位飲んでいましたが今はクスリ無しで安定している。便通が良くなった。	抗がん剤の影響がほとんど無い。	キノコ、ゴボウなど冷蔵庫にある野菜を入れている。	最初は味が無く進んで食べてなかったが今は野菜の味が良くわかり、入院中は薄味の食事もすべて食べている。	2018年8月に右肺上葉を手術し2021年1月に再発しタグリッソ服用9月に副作用で間質性肺炎に9月の時点でがんは消滅2022年6月に再再発今抗がん剤治療中で副作用無し。
【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。
【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、作る回数が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		

	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	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が、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、ピーツ、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、食べ飽くとき。	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	あまり変わらないように思います。	父の抗がん剤の副作用は軽かったように感じます。	舞茸	特にないです。	筋トレが大事だと思います。
【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これも元気の源だと思っている。
【結果】	1ヶ月以上	便通。腸が綺麗になる実感。そぬ		その日によって、ゴーヤ、ブロッコリーの茎、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツなど。		
【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のようにです。	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。

	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	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です。 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い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思えます。		最近生姜すりおろしをいれてます。時々キノコ類いれますが、主は基本のみ。		

	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	<p>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。</p> <p>一番驚いたことは顔のくすみ・シミが取れて明るくなりました。登山が趣味なのですが、耳たぶに日焼け止めを塗り忘れることが多く、日焼けで耳たぶが酷いシミになっていたのですが、たった1ヶ月の野菜スープでシミがキレイに消えました。</p> <p>野菜はサラダで人一倍食べていたのですが、生野菜では効果も薄かったこと、身体は食べたものから出来ているというのを非常に実感しています。</p>		カブ、キノコ類		
【結果】	1年以上	<p>スマートになりました</p> <p>肌が綺麗になりました</p> <p>風邪ひかない</p>		じゃがいも たまねぎ 人参 しいたけ だいず 葉類		
【結果】	6ヶ月以上	<p>顔や手のシミが薄くなってきた。</p> <p>お通じがよくなった。</p>		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

	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か月食べること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	体臭が臭わなくなった。 便通も良くなりました。	抗がん剤の点滴は受けていません。 内服薬のベジニオは始めました、ら	マイタケやキノコ類 ブロッコリーや緑黄色野菜	野菜が余る。 冷蔵庫に入れていても、痛みやすい。	最近、効果はわかりませんが、 水素水の吸引を始めました。
【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		

	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	肌の状態が良くなった。顔の皺がマシになった。がんが再発したが、抗がん剤の副作用がほとんどなくなった。	ほとんどない。	生姜、ニンニク	作り置きが大変。	闘病ブログ
【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。
【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		