

	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	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		
【結果】	1年以上	以前は2～3日くらいの間隔でとても臭かったけど、野菜スープを取り込んでからは臭わないのに驚きました。排便は野菜スープを取ってるので毎日とても快調です。	抗がん剤は終了10ヶ月になります。副作用は手足の痺れです。毎日がマックスで段々、長時間歩くのがキツくなって来ました。スープの効果は感じられません。	基本的に季節の野菜をある物全て加えています。	何も無いです。	LINEに送られてくる皆様の体験談を一喜一憂しながら読ませていただいています。
【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		

	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	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。	色ん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】	1年以上	特にはありません	2年前、まだ野菜スープを飲んでいなかった時の抗がん剤治療は副作用がひどかったのですが、現在やってる抗がん剤治療は、野菜スープを飲んでるせいか副作用がかなり軽減されてます。	大葉・青梗菜・トマト・ブロッコリー・すりおろした生姜・粉末のビーツ・ゴーヤ・ズッキーニ（夏時）	体調の良くない時は、野菜をカットして作るのができない。 前もってカットした野菜はどのくらい保存が出来るのでしょうか…	特に思い浮かびません。
【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	体温が35度台→36度台になりました。去年の夏から始めて1年になり、朝水を飲んでも体が冷えることなく、お腹が痛くなることはありませんでした。去年まではクーラーで冷えてお腹が痛くなり下痢をしていましたが今はそれありません。便秘にも良いと思います。	私はがんではありませんが、姉が去年腫瘍マーカーが下がりました（でも食べられなくなり昨年末に亡くなりました）	しょうが、にんにく、大葉、セロリ、パセリ、ごまは絶対に入れます。あとは冷蔵庫にある野菜を入れます。	一度にたくさん作りたいので、ヤサイヲ切るのが面倒なときがあります。	現在有り難いことに病気を患っていません。
【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、ポ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	便秘症だったのがほぼ日快便です	抗がん剤は今のところしてません	キャベツ、大葉、ゴーヤ、椎茸類、ワカメ等	スープの味付けです	わかりません
【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。こってりしたのも食べたい時もあるので。 みなさん、おいしいとおいしいと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

	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	体力がついた	抗がん剤服用中はまだスープを始めませんでした	にんにく 生姜 ゴーヤ 青じそ 舞茸 林檎や梨の皮やしん 玉ねぎの皮 カボチャの種 やわた	一人なので一度に沢山作って冷凍してるけど効果はあるのか？	食欲が無くても食べるようにしたら不思議と元気でいられた
【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
【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きます。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。お酒ものみたくなかった。
【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

	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	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
【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】	6ヶ月以上	野菜スープに味付けを全くしなくなった！ 野菜の旨味がわかるようになった	病気は無いです	柿 大葉 トマト ごぼう きのこ類 おくら 茄子	深刻な悩みが無いので特にな い	闘病無し
【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	私は家族なんですが、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、スープそのままのにおいはダメみたいです。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ようで、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年以上	まず、母が胃がんになり毎年、年に一度定期検診に行っているのですが、昨年肝臓に去年なかったものがなにかわからないけども何かがあるとわれPET検査やMRI CT超音波と、3か月ごとに検査しました。 結果なにかわからないとなり半年後に再検査となりました。また私自身もマンモグラフィーで少し異常が見られ超音波での検査。なにかあるようだけどなにかわからないので半年後に検査となりました。 この間野菜スープをつくり毎日欠かさず飲み続けました。その結果です。 母も私も検査の結果なにかわからないものが、なくなっておりました。 なので追検査の必要は特に無くまた来年定期検診してください。という結果になりました。	抗がん剤治療はありませんでした。	セロリ ほうれん草 小松菜 きのこ類 エノキや椎茸など 茄子 大根	特にないです。 2.3週間に一度大鍋2つに各野菜多めに切り半分ずつお水に成城石井で購入する国産素材6種でつくった、だしの素 食塩不使用を入れて煮出した後野菜を入れ茹でてます。タッパーにいくつかに分けて、冷凍します。やり始めてしまえばなんて事ないのですが、ちょっと手間がかかるので気合いを入れます。	闘病というほど術後の生活では、痛みも苦しいとかも無いようで助かってます。ただ、痩せてしまってなかなか体重が増えないのでかなり体重があったのが35kgまでにやせてしまったのでなんとか増えたいと思っています
【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。

	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	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（ジュースー）で、スープ状にしています。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、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、飲んでいきます。	季節の野菜	続けること	ありません
【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うちにしています。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】	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、その時々で体調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作ること 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】	3ヶ月以上	抗がん剤も減らしたので、どちらが作用したか分かりませ んが、お通じが安定してきました。	手の痺れがひどくなり、痺れの出る抗 がん剤を無くしたので、どちらとも言 えませんが、副作用は、減った感じが します。	その時に家にある野菜 ブロッコリーの茎 トマト 生姜(あまり入れると主張強 し) 小松菜等	以前は、野菜まで食べるよう にしてました。でもその日の 気分でスープのみにしたら、 とても気が楽になり継続出来 ると思いました。	先にスープを飲むので、 暴飲暴食に一役かっ てい るとおもわれます。
【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】	1年以上	血糖値が改善された。ヘモグロビンエーワンシーが7.0から 5.3半年で。	担当薬剤師が驚くほど主だった副作用 はなく、食欲も旺盛。	人参・セロリ・舞茸・キャ ベツ・白菜・大根・かぼ ちゃ・ピーマン・玉ねぎ	特になし	励みになる
【結果】	1ヶ月以上	お通じがよい。満腹感が得られやすく、食べすぎることが 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

	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	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
【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の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。