

	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	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
【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

	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	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役に立ちました）
【結果】	1年以上	肌のツヤが出てきた。体調が良くなった。	乳ガンでホルモン剤治療をしていたが、副作用の軽減は感じなかった。	シソ、春菊、パプリカ、カボチャ、かぶ、レタス、ブロッコリー	一年以上野菜スープを飲み続けています。回数は、一日2回程です。 昨年の八月からホルモン療法を開始しました。最初の半年は順調に腫瘍マーカーが上がり上手くいっていましたが、次第にマーカーが上がって入り、どんどん上がり続けて、過去最高値になってしまいました。 その為、抗がん剤に切り替わることになりました。 これには大変ショックを受け落ち込みましたが、私には、食事療法は厳しすぎてストレスを感じてしまうので、ほとんどしておりません。野菜スープだけではなく食事療法もしないと効果が出	少しは体調が良い状態へ持って行けたこと。（たぶん）
【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

	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	治療を続けている安心感	無いけど元気に過ごしています	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と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	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
【結果】	3ヶ月以上	私は重症筋無力症と膠原病の一種成人スティル病の2つ合併しております。 昨年末重症筋無力症方で胸腺腫（悪性腫瘍）が2つ再発しておまけに、肺ガン（切除済み）も、みつきり体質改善したいと野菜スープを飲み始めました。 難病の薬であるプレドニン、免疫抑制剤など処方されてるので便が出にくかったのですが野菜スープを飲むようになって、まずしっかりとした便が出るようになり、一日2回から3回も出る時があります。診察時の血液検査では、変動はありますが、成人スティル病のフェリチン数値も正常値になるときもあります。白血球はプレドニン使用していると、どうしても高値なのですが少し下がってきてます。太ももにできてた脂肪の塊のイボのようなものと、老化現象の一つで、頭皮にできてたイボは、あっという間に小さくなりました。まだ飲み始めて3ヶ月、免疫抑制剤と、プレドニンなど強い作用の薬の服用もあり、野菜スープの効果がまだ少ないかもしれませんが、少しずつではありますが薬に頼らない状態にもっていければと	抗がん剤は使ってません	ブロッコリー、小松菜、人参、玉ねぎ、カボチャ、チンゲンサイ、キノコ	味付けは、初め野菜のみの味だけでしたが無添加の出汁パック使用が良いのか？一日2回又は1回のときもあり、一日1回だと効果得られないのでしょうか？スープにニンニク入れるといいとか、生姜入れるといいとかありますか？成人スティル病を克服された方が野菜スープの本にのってましたが、その方は一日何回野菜スープ摂取してたのか、野菜スープだけの食事か、揚げ物とか普通の食事はとらなかったのか？パンや、白米より、玄米にかえたのか？難病克服したかたの情報も聞きたいです。	医者は難病を治せない。炎症起されれば抑える為の薬をどんどんだして薬漬けにする。自分で自分の身体の声をきく。

	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	元々、快便の方でしたが、宿便が毎日出る様になった事です。	その点についての効果は、あまりよくわかりません。	パセリやセロリ小松菜等。食べませんが玉ねぎの外の皮の部分を袋に入れて一緒に煮込んでいます。また野菜の捨てる部分等も袋に入れて煮込んでいます。	特にありません	特にわかりません。
【結果】	3ヶ月以上	数値が減りました	薬は使用しておりません！	玉ねぎの皮粉末タイプです	無いです	考えずに運動などで紛れております！
【結果】	1ヶ月以上	特にかかわらず	不明だが アストゾール内服、放射線治療開始と同時に野菜スープを飲み始め副作用を感じないので効果あり??	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、干したキノコ、昆布、煮干し	特になし	多種の野菜を摂取出来ることで安心感がある
【結果】	6ヶ月以上	便秘が改善しました。doglab検査では100%癌、エコー、MRI、PET、腫瘍マーカーの結果で、癌の可能性は限りなく黒に近いグレーと言われてましたが8ヶ月目のエコー検査では、癌のように見えなくなってきた。とのことで、検査手術が見送りになりました。野菜スープのおかげもあると思っています。	抗がん剤など薬は飲んでません	にんにく、人参、玉ねぎ、きくらげ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、レンズ豆がベースで、プラス季節の野菜です。今の時期は、鈴カボチャ、ビーツ、なす、ピーマンなど手に入った無農薬野菜は何でも投入します。	冷蔵庫の場所をとる	野菜スープベースの食事療法に取り組み、癌に効くサルノコシカケ科の漢方薬を飲んでますが、癌に効くと言われる食材も漢方薬もサプリも腸内環境によって効果の違いが出ると思いました。野菜スープは腸内環境を整える一番大事なベースだと思っています。どなたかが「命のスープ」と仰ってましたが私もそう感じています。
【結果】	1ヶ月以上	肌が綺麗になった	抗がん剤は服用していない	キャベツ、トマト、玉ねぎ、ブロッコリー、人参	味付けがないと食べにくいいためコンソメで薄めに味付けするが飽きやすい。	闘病はしていない
【結果】	1ヶ月以上	便通がよくなりました。	抗がん剤はしていません。	その旬なものを適当に入れていきます。	毎回一度にたくさん作るので大変です。	人とのつながり。

	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	便通が良くなった。	抗がん剤の副作用はかなり軽い方だと思う。 非常に強い薬でしかも髪の毛が2.3週間で抜けると言われていたが4ヶ月経ってもあまり抜けなくて先生に不思議に思われている(*^^*)	生姜、にんにく、大豆、舞茸、かぼちゃ、人参、キャベツ、大根、玉ねぎ、小松菜	特になし	腫瘍マーカーCEAが4ヶ月で450→16に下がった。免疫力を高める為に朝のウォーキング、玄米菜食、足湯、湯船に30分つかるとも含めて野菜スープの効果も大きいと思います。
【結果】	6ヶ月以上	体重が減った。	抗がん剤は投与していません	しめじ、えのき、大豆	ありません	野菜スープを摂取することで安心感を得ています
【結果】	3ヶ月以上	肌がキレイになったと感じる。ツルツルした感触がある。	現在 糖尿病の治療だけしている	玉ねぎ 人参 ニンニク ニラ シソ	野菜と水を入れても多すぎるのかエラー音になることが多い。もっと容量が多く作れるのが欲しい。	ずっとあなたがいろんな療法を挑戦している姿をブログをとうして見ました。そしてとうとうガンを克服され皆にも伝えていこうとされている姿に頭が下がります。私の父も大腸がんで失意のまま死にましたが30数年前に野菜スープを知っていたら長生き出来たのではと残念です。これからの活動をも応援していきます。また私も糖尿病の
【結果】	1ヶ月以上	体が軽い感覚。	乳がんのためホルモンの薬を服用している。薬の服用とスープの取り組みを同時に始めたので比較は難しいが、今のところ大きな副作用は出ていないので、スープの効果はあると感じている。	小松菜、ほうれん草、しそ、トマト、大根、豆類、ネギなど	特になし	再発予防のために野菜スープとウォーキングをしています。

	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】	今から	今から始めるため体調についても、普通にしときます。変わることを期待します。	これから抗がん剤治療が始まるので、できれば抗がん剤を回避したい	きのこ類を多種、その季節ものを加えるつもりです。	これからなので、今はありません。	食事の質に注力するようになった
【結果】	1ヶ月以上	お肌スベスベ	わからない	カボチャ ニンジン 玉ねぎ キャベツ ニンニク 生姜	特になし  あえて言うなら、野菜残すのが心苦しいのです。野菜まで全部残さず食べようとする、続けにくい	同じ境遇の人がいらっしゃるので、心強い
【結果】	1ヶ月以上	便通はとてよくなりました。他はまだわかりません。	まだ初めて日があまりってないのではっきりとは言えません。	玉ねぎ、キャベツ 人参 かぼちゃを基本にして季節の物を入れてます	味に飽きてしまう。たまに味噌とかいれてます。	抗がん剤のみの治療は考えてしまう やはり、この様な野菜スープ、食事、運動などは必要。野菜スープは絶対に必要です。
【結果】	今から	まだ飲み始めて3週間ほどのため大きな変化はありませんが、冷房の疲れと湿度の影響を受け、一年で最も不調なこの時期は、温かい野菜スープはお守りのような存在です。食事中に汗が出てきて、冷えやすい足先まで温かさを感じて毎度ホッとします。娘も朝食に味を加えていただくようになりました。	スープを飲み始めて4週間後となる月末に抗がん剤がスタートします。まだまだ日は浅いですが、副作用の軽減を願っています。	ブロッコリー、きのこ、芋類を追加しています。	沸騰直前のタイミングをじっと見守っていますが、この部分はほっておく訳にはいかないので、この部分は少々時間が取られてしまうなぁと感じています。	すぐに体が温まって毎度ホッとすることが出来ます。LINEでご相談できたり、皆さんの声を含め、お守りのような存在です。
【結果】	今から	体重が4キロ減った 肌がツルツルになった まだ、10日位ですが	抗がん剤は、使っていません 次の検査まで、癌の腫瘍状況は、わかりません	トマトやキノコ ほとんど基本のみです	毎朝、朝食が、遅くなる 冷蔵庫に保存してるが、酸化してそうで、不安	体操 らいおんあくび 野菜スープ