

	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	一品増えたので安心感がある。	わからない。	基本の物に季節の野菜を入れる。	有りません。	ビタミン剤もとっている ので栄養方面ではこれと 言って有りません。
【結果】	1年以上	発覚、手術、退院後から始めているので、変化はわかりませんが、体調はよく、おかげさまで転移もなく過ごせています。 スープだけでも試してみましたが、 具も食べた方が、お通じがいいような気がするので、作った後、スムージーにしています。	同じく、抗がん剤をスタートする前に食べていたので、ここはわかりません。	トマト しょうが 芋 菊芋 チンゲンサイ しいたけ	作るのに時間がかかる。 野菜を細かくした方が美味しいので 余計に手間がかかっています。	リンパ球をあげる。 大丈夫だと信じきる！ 自分がやりたい事を楽しんで、やりたくない事はやらない！ 頑張らない事を頑張る！
【結果】	1年以上	野菜スープの味に慣れて、たまに味噌汁を飲むとしょっぱく感じ、薄味嗜好になったことを実感しています。	今は抗がん剤をしていないので、回答出来ません。	赤のパプリカ、セロリ、舞茸又は乾燥しいたけ、ブロッコリー(茎含む)、じゃがいも、ゴーヤ(この時期はよく頂くので、切って冷凍ストック)、にんにく、玉ねぎの茶皮	野菜を切って冷凍しておくことで、 毎回切る手間が軽減されて、時短になった。	一進一退ですが、前向きな気持ちになります。 前回、腫瘍マーカー範囲内ではありますが微増して気になってましたが、今回下がったので安心しました。 しかし、来月のCT検査で画像上どのような変化があるか(右の肺に5mm程の経過観察中)、現状維持又は縮小していることを願ってる次第です。

	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	<p>乳がんで複数箇所にしこりがあります。標準治療は受けていません。</p> <p>(2017年末にステージ3B相当と診断)</p> <p>最初にできたしこりは皮膚を突き破っています。</p> <p>昨年まで痛みや浸潤液とその臭いに悩まされ、数ヶ月おきにしこりからの大量出血もありました。しこり達も成長を続けていました。今年痛みと大量出血がほぼなくて、浸潤液も減り臭いも気にならない程度です。</p> <p>最初のしこりのボリュームが明らかに減り、直近で出来た左脇のしこりが6月頃に消えていました。</p> <p>そして、しこり達への恐怖や不安も減って穏やかに過ごせる時間が増えました。</p> <p>野菜スープは何も特別なことは必要ないし、冷蔵庫の整理にもなるし、必要以上にお金をかけなくて良いし、いろいろな面で負担が少ないので良いですね。</p> <p>これからも続けていきたいです。</p>		<p>セロリ、大根、ニンニク、生姜、パセリ、大豆の水煮、キノコ類</p> <p>私はポタージュにして食べているので、ピーマンの種を入れたこともあります</p>		
【結果】	3ヶ月以上			<p>玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ、 ジャガイモ キノコなどなど</p>		
【結果】	1年以上	なんとなく調子がいい		<p>ゴーヤ、紫フランス菊芋、ブロッコリー、ビーツ、椎茸、昆布、にんにく、生姜 食べる前にトマト、オクラ、モロヘイヤ、つるむらさきを加えて温め食べます。</p>	調子の悪い日に作るのが辛いこと	びわ温灸

	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	術前からスープに取り組んでいるが術後一回しか抗がん剤治療をしていないが、再発していない。(術後11ヶ月)		旬の野菜		
【結果】	1年以上	肌艶が良くなった。便秘が解消。	抗がん剤は服用していません。	旬の野菜、キノコ類、生姜、ニンニク、赤唐辛子、鶏肉	特になし。	野菜スープを摂ることで、抗酸化作用が高まり、再発予防は勿論ですが免疫力が上がったと思います。
【結果】	1年以上	便秘解消	身体が楽でした。	キノコ類	特になし	抗がん剤投入中は身体が楽でした。
【結果】	1年以上	毎日お通じがあるようになった。飲んでるお薬の副作用がほとんどなく、腫瘍マーカーも安定している。	副作用はほとんどなく、そして体調もよいように感じます。	基本の玉ねぎ、にんじん、カボチャに小松菜とキノコの舞茸や椎茸、しめじ、そしておろし生姜を加えています。	私は割と野菜を細かく切ったり、キノコも細かく切ると下処理が少し大変かも	こうしてがん治療していても元気で過ごせている事は野菜スープのおかげだし、飽きる事もなく続けられている事です。
【結果】	1年以上	野菜スープを飲まない日は身体が疲れやすく便秘気味に感じます。	以前にも記入しましたが、持病の偏頭痛の発作が減りました。	小松菜、生姜、大葉、ブロッコリー	作る作業と保管場所	有難い事に手術のみで経過観察のみですが、逆に何もしないことが不安であります。野菜スープを飲む事で何かしている自信がつきます。
【結果】	1年以上	便秘しなくなりました	抗がん剤治療をしていません	大根、小松菜、きのこ類	なるべく基本の野菜を入りたいのですが、季節によっては有機野菜が手に入らない時が困ります。	ヨガを始めました。と言ってもYouTubeを見ながらですが、体が温まってとてもいいです。
【結果】	3ヶ月以上	35.8°C位だった体温が、常に36°C以上になりました。暑い毎日ですが全身から汗が出るようになり、畑仕事をしても夏バテしません。		生姜、キノコ、枝豆 などです。		

	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	野菜スープを始めて、体調はとてもよいです。 +教えていただいた乳酸菌を摂るようになりましたら、ジワジワと上がってきていたCEAの数値がわずか10日後の検査で、半減しました。完全に基準値内です。 しかも、驚くほど便通がよいです。 野菜スープ+乳酸菌は、ずっと習慣化していこうと思っています。 ありがとうございます。		ニンニク、生姜、豆、高野豆腐、季節の野菜など。	無し	クエン酸、アマニオイル、 乳酸菌、サーディンオイル
【結果】	6ヶ月以上	便秘解消、抗がん剤の副作用の軽減		セロリ、青ジソ、さつまい芋、大根 干し椎茸		
【結果】	1年以上	抗がん剤の副作用がかなり軽減された。最後のほうはほとんど副作用がなかった。		以前、アールヴェーダで自分にあった野菜スープのレシピをメインにしなが、旬の野菜やキノコ類を入れています。 大根、人参、アスパラ、(ピーツ) 季節の旬の野菜、キノコ類、豆類、海草等。(抗酸化作用のある野菜)		
【結果】	1年以上	便通が良く、便の状態も良い	はい。副作用に痺れがあるとの事でしたが、私は全くなく、今もありません。	紫蘇、小松菜、ゴーヤー、にがな、ブロッコリー、ブロッコリースプラウト、枝豆、オクラ、舞茸、長ネギ、大根の葉、トマト	あまりないです。	本、患者会、サプリ、プロテイン、深呼吸、モリंगा、水素ガス吸入、水素風呂、音楽、笑い、子ども達とハグ、

	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ヶ月以上	朝がスッキリ起きること		ニンニク 椎茸 生姜	特になし	闘病中ではないですが、健康に関して牛蒡、蓮根の無農薬粉末を試してみようかと購入してみました。
【結果】	1年以上	お肌と便通の調子がいい	軽減した	キャベツ、玉ねぎ、シソ、カボチャ、生姜、人参	味が単調になる。 暑い時に作るのが億劫になる	特になし
【結果】	1年以上	眠りが深くなり、自分にとって何が大きいが、この年齢になり見えてきました。メンタルは大分変わりました。	抗がん剤、放射線はしておらず。	基本野菜、ゴーヤ、ピーマン、万願寺とうがらし、ナス、トマト、花びら茸、高野豆腐、枇杷の葉、ローズマリー、ひじき、ニンニク、生姜、玉ねぎ麴	野菜スープに頼りすぎて後の副食が、おろそかになる傾向になる。	今、思えば過去に癌ならなければ今の私は、ないでしょう。健康の大切さを知った事、人間関係にも影響です。
【結果】	6ヶ月以上	野菜スープは母の抗がん剤が始まる直前に始めたため、変わった事はよくわかりませんが無事に術前抗がん剤を滞りなく終え、手術も終わりました。 術後の細胞検査では4センチ程の癌細胞が1ミリになっていましたので術後の抗がん剤は弱いものでよくなりそうです。他にも病気があるので気は抜けませんが治療が順調にすすんだのは野菜スープのおかげだと思います。抗がん剤の副作用は痺れが残っていますが最後まで食欲がほとんどなくなりませんでしたし、肌も抗がん剤前より綺麗になっています。 因みに野菜スープ以外に癌診断される少し前から水素吸引もしています。他サプリメントなどは一旦やめました。		最近キノコ類、スプラウト、ケール、ほうれん草です		

	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	野菜スープでなのか抗がん剤をお休みしてなのか…少し体力が戻り入退院を繰り返していたのが無くなり体重が少し戻った		生姜やにんにくをプラスしたり… 大葉・セロリ・なす・大根・じゃが芋等その時々に合わせて替えている		
【結果】	6ヶ月以上	顔のくすみが取れてきたような気がします。それから野菜嫌いの夫の顔は、昔から脂ぎっていたのですが、最近は、それも改善されてきたように感じます。		舞茸、小松菜、にら、ゴーヤ、粉末の干し椎茸		
【結果】	6ヶ月以上	肌の吹き出物が出なくなり、便の状態が良いです。 野菜をとっているという安心感があるので、たまに泊まりに出かけたりして野菜スープを飲まないと気分的に落ち着きません。		その時によりますが下記のことをローテーションで3~5種類くらい加えています。 あえてその時々で違うコンビネーションにしています。 にんにく、しそ、生姜、ゴーヤ、ブロッコリースプラウト、大根、マッシュルーム、えのき茸、にんじんの葉、大根の葉、レタス、ズッキーニなど。 飲む時ににぼし粉とお味噌を少々入れています。 (ポタージュにはあまりしません) 貴重な乳酸菌も取り入れたいので、案内をいただければ幸いです。 どうぞよろしく願いいたします。		
【結果】	6ヶ月以上	身体が軽くなりました。肌艶がよくなった。目覚めもよくなった。	今は経過観察中なので、よくわかりません。	椎茸、えのき、葉もの野菜、人参、ゴーヤ	複数の野菜を買うので、食費はあがりました。	野菜スープを毎日食べることで、体重管理はしやすくなりました。

	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】	1年以上	<p>体調が良くなったこと。</p> <p>ずっと続けてきましたが、暫く前からスープ作りを「野菜スープ機器」に変えたところ、味も効果もグッと良くなったように思います。</p> <p>先月半月ほど放射線治療を行い、気持ち悪さと重度の食欲不振に見舞われ、野菜スープのスープのみですら飲めない日が続いたところ、好調だった様々なことが(体調、血液検査結果、等々)一気に不調に転じてしまいました。</p> <p>今まで野菜スープを食べて調子の良さを感じていましたが、今回殆んど口にできなくなった事で、逆に今までどれだけ好調だったかを痛感することとなりました。</p> <p>今少しずつ副作用から抜けつつあるので、早く完全にまた野菜スープ生活に戻りたいです。</p>	軽減されている。	大葉、生姜、ニンニク、粉末椎茸、ブロッコリー、ゴーヤ、じゃがいも、小松菜、トマト	時々具が食べられない時の、具の活用(転用)方法。	病状の改善、腸内環境の改善、肌色(顔色)が良くなった。
【結果】	1年以上	<p>抗がん剤(R-COHP)治療後、2年再発なく暮らしております。</p> <p>野菜スープの効果もあると思っています。</p>		大根、トマト、時々、ハーブなど	圧力鍋は、やはりあまりよくないのでしょいか？	<p>身体を動かす事が一番だと思います。</p> <p>あと、東洋医学の養生とらいう考え方</p>
【結果】	1年以上	シミが薄くなった。	野菜スープ以外の事にも取り組んでいますが再発防止に役立ってると思っています。副作用と思われる痒みや下痢ももし飲んでなければもっと辛いものになってたと思います。	キノコ類 小松菜 など青物	鍋ごと冷やして冷蔵庫にいれるので場所を取る事	闘病ブログや書籍

	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	<ul style="list-style-type: none"> 血液検査の結果がとても良い 5年前の骨密度測定と比較して、この5月の測定値は、大腿骨の骨密度が30%近くも増えていた。(野菜スープにプラスして、ウォーキング、サプリ、体操などを総合しての結果だとは思いますが) 	大学病院の担当医曰く"100人に1人いるかないかの稀に見る副作用の強さ"…であったため野菜スープを作る事も出来ず、残念ながら効果は分かりませんでした。	シソ、ブロッコリー、カリフラワー、牛蒡、生姜、めかぶ、小松菜、青梗菜、ゴーヤ、ケール、ミニトマト、しめじ、舞茸、えのき、蓮根、大根、白菜、など	特にありません	ステージ3bの宣告から2年半が経ち、幸い今のところ再発がないのは、まずは外科医の素晴らしい技術による手術のおかげでしたが、そこから先は、様々な生活の見直しと共に、一番大切なのは"自分で作ったガンは自分で治す！"という意識改革であったと思います。そのために多くの本を読みました。
【結果】	1年以上	おかずの味付けが薄味で美味しく感じられるようになりました。	元々副作用なかったので特にありません。便秘にならないのは野菜スープのおかげかもしれません。	大豆、ごぼうなど	沸騰させると抗酸化力が失われると聴きましたが油断すると沸騰させてしまいます。よりよく効果をもたらされるように作りたくいです。	よくわかりません。
【結果】	1年以上	肌が綺麗になった。	抗がん剤の副作用は軽くて済んだ。乳癌で現在ホルモン治療中だが、全く副作用なし。	玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、カボチャ、ゴーヤ	高い効果を感じており、特になし	以前も書きましたが、抗がん剤の副作用軽減に効いた足ツボマット、保冷セット
【結果】	1年以上	前向きに考えることが多くなった。	しっかり飲めているときは軽い気がします。	キノコ 小松菜 トマト	体調不良な時は作れません。 体調不良な時程飲む必要性を感じます。	クマイザサエキスも飲んでおりますがこれも良さそうです。

	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	健康的に痩せた お通じが良い	特になし	季節の野菜 大葉 つるむらさき モロヘイヤ ゴーヤ	なし	特になし
【結果】	6ヶ月以上	疲れにくい シミが薄くなった 抗がん剤の副作用が殆どない 便通が良い		きのこ類 旬の葉物 牛蒡		
【結果】	1年以上	お通じが良くなりました。	昨年、6月～12月まで、抗がん剤をしました。抗がん剤をする前から、野菜スープを飲んでいたので、気分の悪い日はあっても、食事が取れないと云う日は、ありませんでした。	キノコ、昆布、ドライトマト、生姜	味に、もう少し変化をつけられたら良いと、考えています。	乳酸菌、小林の水、水素あと、術後に、後遺症が何か解りませんが、ふらつきがあったので、スッポンサプリも、飲み始めました。 今は、凄く元気になりました。
【結果】	1年以上	・便通が良くなりました。 ・お肌の調子が良いです。	・更年期障害の進行を抑えられていると思います。	・ピーマン、玉ねぎの皮、小松菜、ゴーヤ、山芋、大葉、ネギ、みょうが等です。	・今のところ、特にありません。	・LINEやブログの情報は大変有難いです。 ・貴重な乳酸菌。 ・かかと落とし運動。 ・ヨモギ茶。

	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	以下、兄のことになりますが。 癌とわかってから同時くらいに始めたので、(抗がん剤と同時に始めた)、変わったことはわかりにくいです。	ほぼ同時に始めたのですが、強い抗がん剤にもかかわらず副作用が少なく、看護師さんにも驚かれています。(白血球が低くなりすぎないです) 膵臓癌ステージ4、手術不可と言われ抗がん剤投与が始まってから5ヶ月、初めてのCT画像診断が昨日ありましたが、腫瘍が4cm→1cmに縮小し、転移した肝がんも、大きさは変わらないが薄くなってきている。野菜スープ等の相乗効果が大きいのでは、、、と考えている。	舞茸やその時冷蔵庫にあるもの。	薄い味噌味をつけて食べているが、飽きてしまう。冷蔵庫に保管するなど、細かい作業が面倒で(仕事で忙しいのもあり)なかなかできない。	癌闘病の方たちのブログ。 特に、高いステージから寛解された方や、快方に向かっている方の体験談や、情報、西洋医学以外の自己免疫力を高めるような記事、書籍など。
【結果】	1年以上	疲れない 便通がよい		レンコン、ゴボウ、ニラ、大豆、クコの実、キノコ類、生姜、ニンニクなど。 味付けはハーブ(バジル、クローブ、クミンなど)とウコン	ない	同じ病気の方からの情報
【結果】	1年以上	夫：大腸ガン手術後、問題なく過ごせている。 私：野菜スープを始めて2年半、全く風邪をひいていない。	抗がん剤治療の最後の方で野菜スープを始めて、あきらかに副作用が軽減した。	人参、キャベツ、玉ねぎ、エノキ、しめじ	特になし。	こちらの野菜スープやネットでの情報。