

	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	胸膜播種から胸壁に進んでいるが、遠隔転移は今の所無い ようです。	本格的に野菜スープをはじめてから、 抗がん剤そのものの投与がないので、 わかりません。	季節に栽培される、葉物 (ビーツ、ケール、セロリ、 原木干し椎茸、きくいもなど)	毎日、スープ作りですので、 重荷になる時がありますが、 命のスープなので、頑張れます。	このスープラインと運営者 の方からの色々な情報を得 る事ができ、まもなく闘病 5年目に入ります。 近況の事として、担当医も 諦めていた治療の効果が現 れ、引き続き治療を受ける 事ができるようになりました。 野菜スープのおかげだと確 信しています。
【結果】	1年以上	疲れにくい 身体が軽い コロナワクチンを家族全員打っていないが風邪もひかない	抗癌剤終了から飲み始めたので。	色々を入れすぎて飲みずら くなってしまったので 今はしょうが エノキくら いをプラスして美味しさが 戻ってきました	食事の前に飲むので味噌汁が 飲めなくなったりする。 最近はもう少し早目に飲んだ り お腹が空いてきておやつの替 わりに 間食時間に飲んだりしていま す。	皆さんのレポートなど含 めた安心感 再再発しましたが色々 検査中で未だ治療が始 まっていないのでスープ がお薬だと信じ戴いていま す
【結果】	1年以上	特にないですが、初発と再発の抗がん剤治療時に寝込んだ ことも治療がスキップしたこともなく、気になる副作用と いえば痺れぐらいなので、野菜スープの効果もあるかなと 思っています。		加えることが多いのは、舞 茸と小松菜と生姜パウダー ですが、特にこだわらずそ の時にあるものを入れていま す。	特にありませんが、腸閉塞に なったこともあり、全ての材 料を細かく刻んでいるので すが、細かくすることが良い のかが少し気になっています。	特にこれといったものは 思い浮かびません。回答 として合っているかどう かわかりませんが、こま めに動くようにしていま す。(寝込んだりすること がないように)

	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	特にありません。		きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、ケール、しいたけ		
【結果】	1年以上	胃の具合が悪くて食欲がない時でも野菜スープだけは飲みたいし、飲めるし、飲むとホッとします。		トマト、数種類のキノコ、小松菜やほうれん草やブロッコリー、青梗菜などの緑の野菜は必ず。その時の気分でヨモギ粉末、昆布粉末。ポタージュスープが好きだし冷凍できるので、ハンドブレンダーでポタージュスープにしています。味付けはしませんが、たまに豆乳と少量の塩を入れたポタージュスープにします。		
【結果】	1年以上	一年以上続けているので、最近は大きな変化は感じません。	リムパーザという抗がん剤の吐き気が辛かったのですが、野菜を飲むと数時間さ吐き気がやわらぐ気がします。	セロリ しょうが ねぎ 椎茸 小松菜 トマト	野菜スープの機械を使い始めてからスープ作りは楽になりましたが、何種類かの野菜をちょっとずつ入れるため、野菜を上手に使いきることに困っています。皆さんどうされているのでしょうか？	治療方針が代わり、初めての抗がん剤やお薬を使うと様々な副作用が出て、戸惑いがありますが、焦らずあわてず、病院に相談したり、体調にあわせて動いたり、休息をとることがすごく大切だと感じます。
【結果】	1年以上	便通が良くなり、量が増えた。	良くわからない	シソ、トマト、ニンニク、しょうが、セロリ、干しシイタケ	なし	野菜をたくさん摂れる

	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	最初は便通の良さに驚きましたが、慣れてきたのか、今はあんまり良くないです。 食生活も気をつけているので、肌の調子はとても良いです。	抗がん剤中、野菜スープで軽減はありませんでした。 とにかく苦しくて苦しくてだったので口も不味くやさしいスープも美味しく感じませんでした。	季節の野菜です。 今は夏野菜の ナス ピーマン ゴーヤ シソ ショウガ ニンニク	ないです。	これを飲んで、抗酸化作用。 私を守ってくれるといつも心二強い希望でした。
【結果】	6ヶ月以上	体温が上がったのか、冷えが少し改善された気がします。		舞茸等キノコ類です。		
【結果】	6ヶ月以上	大きな変化はありません	母が抗がん剤治療はじめましたがまだ飲めていません	椎茸、トマト、生姜、ブロッコリー 小松菜	ありません	母の抗がん剤治療はこれからなので、何とか役立たいと思っています

	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】	1ヶ月以上	今のところはあまり感じていません		加えてはいませんが、カボチャなど季節でない時は、季節の野菜に変えています		
【結果】	1年以上	1.3cmあった肺癌がCTに映らなくなりました。5月にまたCTを撮ることになっています。	抗がん剤はしていませんが、ホルモン剤の服作用は全くありません。	きのこ、しょうが、あずき、おおば、海藻、あとはその時々でカブやブロッコリー、小松菜等	作るのが面倒	他の方の経験
【結果】	1年以上	便秘の軽減は実感した。 抗がん剤治療をやったあと、できるだけ速やかに排泄物を出したいので、酸化マグネシウムを服用してるが、それは夜だけとか、排便のタイミングで多くても1日1回にしている。元々便秘症だった私が、さらに抗がん剤副作用もある中で、割と順調に排便できているのは野菜スープを飲んでいるからだと思う。	アバスチン・アブラキサンを8クールやっても、副作用が初回とほぼ変わらないのは野菜スープのおかげ。副作用は舌の痺れ、手指症候群と、3日目に少し倦怠感あり。	ブロッコリー、小松菜、きのこなど	以前はスープと野菜をミキサーにかけて飲んでいたので、数ヶ月前からスープと野菜に分けた。勿体ないので、この野菜を捨てずに活用したいがいいレシピが見つからない。そもそもこの野菜を取っても、何の栄養(食物繊維とか)もないのか等が分からなくて悩んでいる。	気分を上げることが大事。 私は「旅行がくすり」なので、無理のない程度で旅行に行き、エネルギーチャージしている。 睡眠(の質)もとても大事。 処方されたアルプラゾラムが体質に合ってるのか、よく眠れている。

	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	毎年、癌（悪性軟部肉腫）の再発がありなかなか1年の壁を越えられなかったのですが野菜スープ初めてから再発していません 3ヶ月毎の検査をしています但初めて1年の壁をクリア出来ましたし、今は1年3ヶ月過ぎました 今月末の検査診察で再発していなければ1年半超える事になりますので期待しています	抗がん剤治療していません	人参、玉ねぎ、キャベツ、カボチャ、舞茸、大根、その他季節の野菜 蒸し大豆、仕上げに豆乳を足し細かく切ったミニトマトと豆腐で温め 最後温泉卵を入れます	無いです	陶板浴 セルパワー 水素吸入 還元水素水 重曹うがい メガミタミン療法（藤川徳美Dr.参考） 人参、リンゴ、レモンの生搾りジュースの中にプロテイン、サジー、プロポリス、ソチマッド（フミン酸）入れて毎朝飲んでいます その他良いと思う事をいろいろ取り入れています
【結果】	1年以上	他の代替方法も取り組んでいますが、転移がありません	抗がん剤は使っていない	ブロッコリー	ありません	気持ちの持ちよう
【結果】	3ヶ月以上	野菜スープを飲むと味覚が敏感になってるかもしれません。 人工の物でも…今日の体には、これは、大丈夫 こらは、ダメだ…と口に持っていくと何となくわかります		キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、キノコ、青葉、ニンニク、小松菜、南瓜、生姜粉末、あれば、ゴーヤ		
【結果】	3ヶ月以上	①便通が良くなりほとんど毎日お通じがある。 ②肌の調子がよい。春の花粉症の時期毎年肌が荒れるが今年は全く荒れずむしろしっとりしていた。		ショウガ、ニンニク、旬の野菜何種か		

	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	便秘がなくなった。 ヘルペスがでなくなった。	抗がん剤の副作用が強くない。 食事がとれている	セロリ、季節の野菜（白菜、大根、かぶ、玉ねぎ、小松菜、摘み菜など）10種程度。昆布	沢山の野菜をいれて、一日分を作っています。（三日間、保管がよければ大丈夫との事ですが、やっぱり、新鮮な方が効果がありそうなので）ですが、濃度が高い様に思います。取りすぎはあるのでしょうか。カリウムは正常です。	笑う事。 病気の夫を支えている私 が、身体も心も健康である事も、大事だと思います。
【結果】	6ヶ月以上	いままでは朝検温して35度台が結構あったのですが、6月あたりから35度台がなくなりました。 いつも36.4から36.6度位です。 体温が低いより高い方が良いですね。		ブロッコリー		
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤を開始する前から飲み始めたのですが、特に変わりなく？元気に過ごしています。		まいたけ、にんにく、生姜。	保存するときに小分けにするか、鍋ごとにするか、、、。野菜スープを飲んでいるのは私だけなので、一度に作る量をもう少し減らそうか考えています。	運動第一ですね！ 階段を降りる、ということをしています。 登るより筋トレになると聞いたので。これは効果的面です。
【結果】	6ヶ月以上	薄味に、慣れた		基本だけです。	毎日、大変なので、3日ぐらいまとめて後は、冷蔵庫に、大丈夫かなと思いながら不安。	肉食から野菜魚中心に変わってきた
【結果】	3ヶ月以上	白血球や血小板の値が下がらなくなった。 体のダルさが少なくなった気がする。	白血球や血小板が下がらなくなった。	最初は作っていたが、今は市販の野菜スープを使っています。	野菜スープを作るのに野菜が余り微妙な量が残ったり、副作用で冷たいものを触るのが苦痛なので、野菜を刻むのが苦痛です。	この野菜スープLINEも役に立っています。ありがとうございます。

	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	かかとのガサガサが治りました。 お通じが良くなりました。		舞茸、昆布(出汁として)、豆腐や厚揚げ、水煮大豆、小松菜などを日替わりで。	困っているというほどではないですが、野菜スープを作ることは簡単なのですが、それでも、毎日欠かさず作るのはそれはそれで大変だなあと思います（笑）。	野菜スープをたくさん食べて、代わりに赤身肉、乳製品、お菓子の摂取を極力減らした結果、ヘモグロビンA1cの値や、中性脂肪値、悪玉コレステロール値が下がりました。 血液の状態を良くしておくことは、再発防止に役立つに違いはないと考えています。
【結果】	6ヶ月以上	便通がよくなりました。		ニンジン カボチャ 玉ねぎ トマト 青菜 キノコ セロリ ニンニク 大豆 ケール	スープに牛乳を加えるのは如何でしょうか？	特になし
【結果】	3ヶ月以上	便秘や下痢をほとんどしなくなった。		トマト、きのこ類（特に舞茸）、大根、梅干しの種（果肉を削いだあと少し残っている状態のもの。味がないと夫は飲みにくいというため）		

	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	癌治療の夫と一緒に飲んで、食べているが、便通がすこぶる良い	治療の前から飲んでいるので軽減したのか分からないが、聞く話より軽いのは野菜スープのおかげだと思っている	舞茸、しめじなどキノコ類、大葉、ケール、ビーツ、生姜、ニンニク、ナスの皮、玉ねぎの皮、ブロッコリー、 季節の野菜、今はピーマン、オクラ、トマトなど。 基本の野菜以外に多くの種類を少しずつ取るようにしている。	治療中の夫が具をたべずにスープのみを3食飲んでいるが、具、野菜があまること。オーガニック野菜を使っているので捨てるのは勿体無く私が野菜を食べ続けている。 多くの種類を使うように気をつけているが、更に良い組み合わせがないか、知りたいです。	抗がん剤治療で便秘になった時に貴重な乳酸菌に助けられました。ありがとうございます。
【結果】	1年以上	便の臭い、最近は良く浮く肌荒れ、乾燥も治まっている。	経過観察中で3年ほど再発してない。	ゴボウ、ニラ、セロリ、きのこ類、キクラゲなど その時ある野菜	特にありません	治療が終わって数年後にブログで野菜スープを知り始めました。 おかげでコロナ感染もしてないし、再再発もありません
【結果】	1年以上	毎食最初にスープを飲みます。お腹が膨れるので後はつまむ程度です。	軽減されました	豆類、キノコ類、旬の野菜、生姜 最近は無添加の三十種雑穀米を入れて炊いています。リゾットのようになり1杯で満足します。	余り野菜を冷凍保存したりキノコはほぼ冷凍します。栄養価はどの程度変わるのか知りたいです。市販の冷凍野菜は使いません。	運動をする、出来るだけ歩く、血の循環を良くする事を心がけています。水素も取り入れるようになってからは疲れにくくなりました。

	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	便通が毎日出るようになって疲れると膀胱炎になっていたのがなくなりました。	野菜スープを飲んで抗がん剤は行なっていませんが、腫瘍マーカーが基準内に収まっているのは、野菜スープのお陰かと思っています。	基本の野菜にほうれん草、ビーツ、トマト、ブロッコリー、大葉、生姜、干し椎茸、梅雨紫、小松菜、つるむらさき、青梗菜です。	たまに帰りが遅くなって作るのが面倒な時がありますが、自分の身体のためと毎日作っています。	食生活を振り返り、全てを見直す事ができ、食生活の大切さを実感しましたし、普通の日常生活が送れることに感謝しています。
【結果】	1年以上	・ 色が良くなった。 ・ 再発してまた化学療法をしましたが、最初の時より副作用が少し軽く感じられた。	野菜スープだけではないと思いますが、多少軽減された。	キノコ類、セロリ、パプリカ、生姜、ある季節の野菜	特に無し	LINEプラスでは、野菜スープや貴重な乳酸菌、調味料の事、闘病中の皆さんがどのような事に取り組まれて実践しているのかなど、沢山情報を頂けてとても参考になります。
【結果】	1年以上	便の状態は良好です	ひと通りの副作用があったと思います。それらが軽度ではなかったですが、重度でもなかったと思うのは、野菜スープのお陰だと思います	ブロッコリー、大葉、ゴーヤ、生姜、モロヘイヤなど	出掛けたり、忙しいと飲む事を忘れてしまう事くらいです	闘病を始めて早くから野菜スープを始めたので比較ができないのですが、基本的に大腸が良いのはスープの力が大きく思っています。
【結果】	6ヶ月以上	便通がよくなった、自転車をこいで買い物にでられるようになった。胆のうがん、肝臓多発転移がんですが、病人に見えないようです。	余り副作用がないので、実感はないです。	ブロッコリー、とまと、大根の葉、	主婦で、家族の家事もあるので、なかなかスープまで手がまわらず なんとか時間をつくって、がんばっています。	ガン患者さんの、生の声には勇気つけられます。

	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	最近仕事が忙しく、作る時間がなくて飲んでいなかったのですが、そのせいかなかなか疲れが取れなくなった気がします。 やはり頑張って作って毎日飲んだ方がいいような気がしました。	今は抗がん剤治療していませんのでわかりません。	ブロッコリー、セロリ、大葉。	以前は、スープの具も食べなくてはいけないと言うのがプレッシャーだったのですが(体調が悪く食欲が無い時)今はスープだけで良いと知り楽になりました。	体調がすぐれない時、スープを飲むと元気になるような気がします。
【結果】	6ヶ月以上	主人は前立腺癌で今のところホルモン治療の効果があり、特に変化はないが 変化が無い事が、良い事と思っています。	抗がん剤治療はしていません	キノコ類、昆布、生姜、ブロッコリー、大根、カブ他季節の野菜	困っている事はありませんが、、、 野菜スープは煮込むほどよいのでしょうか？	野菜スープを飲む事での安心感が、今1番ありがたいと思っています。 いつも配信ありがとうございます。
【結果】	1年以上	排便の回数が1日 1回から2～3回になった	特に無いです。 抗がん剤はやっていないのでわかりません	エリンギ、トマト、ニンニク、きくらげ、ブロッコリー、明日葉かケールか小松菜	野菜の組み合わせ 血石による血管の詰まりが改善できる食材があれば知りたいです	「病気は自分で治す」という気がまかえ 入院中も階段で移動するなど運動して体を動かす事を意識して、早めに退院した。 退院後も体調は良かった 11-1乳酸菌 入院中にも手軽に服用でき、入院中に野菜スープを飲めないにも関わらず便秘にならなかった。 入院中は野菜スープを飲めなかったせいか排便は1回で便の量も少なかった。