

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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"> <li>血液検査の結果がとても良い</li> <li>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。</li> </ul> (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) <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	大学病院の担当医曰く"100人に1人いるかい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。	スープも野菜も食べている	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。	スープも野菜も食べている	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。よりよく効果もたらされるように作りたいです。	よくわかりません。

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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】	2年以上	顔のシミが薄くなり肌が綺麗になった。踵の角質がなくなりツルツルになった。過重労働が続いたが、元気に過ごせた。	乳癌で8クール抗がん剤を投与したが、副作用は比較的軽かったです。放射線治療の副作用は全くなし。また、2年経過したホルモン治療も、今のところ副作用を殆ど感じません。よく聞く更年期の症状は全くなし。	スープも野菜も食べている	カボチャ、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、ゴーヤ、トマト。冷めて保存する段階で、レモン汁をいれてます。	特になし	以前も書いてますが、足ツボマット。抗がん剤後の顔のむくみ解消に役立った。
【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。	スープも野菜も食べている	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。
【結果】	1年以上	健康的に痩せた お通じが良い	特になし	スープも野菜も食べている	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		

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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	・ほとんど便秘をしなくなりました。 ・味噌等で味付けをしなくても、美味しく食べれるようになりました。	・野菜スープを食べていなかったら、更年期障害の症状がもっと強く出ていたと思います。	スープも野菜も食べている	・小松菜、セロリ、玉ねぎの皮、しめじ、しょうが、ニンニク、大葉、あおさ等です。	・今の所、特にありません。	・貴重な乳酸菌。 ・LINEやブログの情報が大変有り難いです。
【結果】	1年以上	抗がん剤投与当初から飲んでるので、違いがわかりません (以下、全て 兄の膵臓癌の経過を妹である私が回答しています。)	抗がん剤投与2ヶ月前から飲んでるので、違いはわかりません	スープも野菜も食べている	ほとんど、基本の野菜だけです	妻が忙しく、自分で作る事が多いので、切ったり煮たりだけの作業も面倒に感じる事が有る。 常に 薄味の味噌汁にして飲んでいるが、味に飽きてしまう	野菜スープ以外にも、熊笹エキス、野草茶、ゴーヤジュースなど飲んでます。 そのおかげか、1年以上続く 強い抗がん剤にも関わらず、副作用が軽くすんでいるので、QOLを下げることなく、趣味のバイクツーリングなどを毎週末楽しんでいる。 転移した肝臓癌も消え、うっすらと残ってた部分も手術で全て取りきれ、来週いよいよ、膵臓の癌腫瘍の摘出手術ができる運びとなりました。 <small>根拠を指摘していただき</small>
【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

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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	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。	スープも野菜も食べている	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。
【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。	スープのみ飲んでいる	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。

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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	局所再発しても 自覚症状も無くとても体調が良かったのですが。5月に局所再発がわかりそれから検査のゴタゴタが続き 再再発治療が9月の終わりにやっと始まりました。その間にコロナや喘息にかかり今は体調が悪いです。しかしそれでも遠隔転移はしていない様です！	1回目9月の終わりに始まりましたが脱毛すると言われていましたが今のところ変わりはありません！	スープも野菜も食べている	いろいろ入れすぎて 飲みにくくなってしまったので 今はシンプルにショウガと小松菜と榎です。	スープを飲むとお味噌汁が飲めなくなる 軽く 強迫観念	スープにサンドイッチを作ったときの余りのツナマヨネーズを入れたらコクが出て美味しかったです。トマト水煮も爽やかになり味変出来ます。
【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きます。	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どうか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)
【結果】	1年以上	血液検査の結果がよくなりました。腫瘍マーカーも下がり続けています。腸の調子も毎日いいです。			キノコ各種 こんぶ きくらげ クコの実 などその日の気分で変えています。魚介、鶏肉などを入れて味変しています。		

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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。	スープも野菜も食べている	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。だるいのが楽になった。足の痺れが楽になった。	はい、楽になった様な気がする。飲まないと感じる。	スープも野菜も食べている	豆類、野菜の葉、ゆずの皮、じゃがいも	ない	体が楽になった。
【結果】	1年以上	飲み始めは1日2回バナナうんちが出ていました。今は慣れてしまったのかまい出ないです。	あまり感じませんでした。	スープも野菜も食べている	季節の野菜です。 ゴーヤ ナス ピーマン 生姜 ニンニク	特にないです。私は味付け無しで食べています。それも慣れました。	朝晩2回のみました。私はスムージーにしてみました。これが、私を守ってくれると、強い支えでした。本当に心強かったです(^^)
【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んでいません	スープも野菜も食べている	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のなので、何とか役立て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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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】	2年以上	乳癌ステージ3aと肺癌が2020年に見つかりました。2020年11月に乳癌と脇のリンパ郭清手術、放射線治療をしました。診断と同時に野菜スープを始めました。	抗がん剤はしていないのでわかりませんが、ホルモン剤治療の副作用はほとんどありません。	スープも野菜も食べている	大葉、青梗菜、小松菜、小豆、干し椎茸、舞茸、大根、茄子から3、4品加えています。	美味しくはないので続けるのは本当につらいです。癌でなければ絶対続かないと思います。	放射線治療の副作用で皮膚への影響が少なかったと思います。
【結果】	1年以上	転移はしているものの、それ以上悪化していない	髪の毛が抜ける以外副作用は無い	スープのみ飲んでいる	モリンガ、ビール酵母 山芋、椎茸、エノキ、アスパラガス、ナス、ニンニク、生姜、カリフラワー、ブロッコリー	とにかく野菜が嫌いなので、スープをやって飲んでいる状態 野菜は食べてもらえず	野菜嫌いなので、スープだけでも栄養素が摂れて良い

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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。	スープのみ飲んでいる	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。
【結果】	1年以上	便通が改善されました。	軽かったと思います。8クールやりきりました。	スープも野菜も食べている	玉葱、人参、キャベツ、じゃがいも、カボチャ、セロリ、キノコ類	野菜が高い	食習慣を変えることが出来ました。



	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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。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	スープも野菜も食べている	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 メガビタミン療法（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）を入れて毎朝飲んでます 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	便秘がなおりました	はい。	スープも野菜も食べている	大葉、椎茸、小松菜、トマト	特になし	こちらの配信。
【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	スープも野菜も食べている	ブロッコリー	ありません	気持ちの持ちよう

	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？	野菜スープはスープだけを飲まれていますか？	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		
【結果】	6ヶ月以上	便通 肌のつや			ブロッコリー きのこ類 アスパラ イモ類	特にありません	情報収集
【結果】	1年以上	食欲がなくてもスープさえ食べていれば安心するところ。			キャベツ、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、えのき、生姜	なし	調味料を無添加に変えた
【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	スープも野菜も食べている	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。