

	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】	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】	1年以上	今はあまり意識してない	今は休薬中	スープも野菜も食べている	にんにく、味噌、わかめ、キャベツ、玉ねぎ	なし	思い当たらない
【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。	毎日は、大変なので、3日ぐらいまとめて後は、冷蔵庫に、大丈夫かなと思いつながら不安。	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。	スープのみ飲んでいる	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？	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】	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ないと考えています。
【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？	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	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	スープのみ飲んでいる	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。	スープも野菜も食べている	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いないし、再再発もありません
【結果】	6ヶ月以上	未だ良い報告は出来ません。			ビーツ、セロリ、トマト、椎茸、青葉、小松菜又はほうれん草 ある時は大根の葉、人参の葉		
【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	スープも野菜も食べている	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？	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	快便ですし、体温が以前は35度だいから36度だいになり昨年より身体の暖かさを感じます。	野菜スープを飲んでから抗がん剤は行っていません。これも野菜スープと食事療法のお陰かなあとと思っています。	スープも野菜も食べている	基本の野菜にほうれん草、ビーツ、トマト、生姜、ニンニク、干し椎茸、紫蘇 有機ケールが手に入れば入れます。	忙しい時があってもどなたかが命のスープとおっしゃっていましたが、身体の為と思って毎日作っています。	今までの生活全般を見直す事ができ、又、毎日の食事がこれほど、身体にとって大事である事が認識しました。普通にできる事に感謝ですし、自分の身体も頑張っているにもありがたいと思っています。朝、目を覚ましたら、まず感謝の気持ちを持つようになりました。
【結果】	1年以上	・色が良くなった。 ・再発してまた化学療法をやりましたが、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。	スープも野菜も食べている	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	お腹の調子は安定しています	2クール目から始めました。ひと通りの副作用が有りましたが、特にこれがひどい、という事はなかった様に思います	スープのみ飲んでいる	トマト、ゴーヤ、大葉、キノコ類	あえて言うなら、毎日作る事でしょうか	スープのおかげで排便が安定している事
【結果】	6ヶ月以上	腸内環境がよくなった。疲れが溜まらなくなつた。			キノコ類4~5種類、小松菜やほうれん草、旬の野菜、生姜、にんにく	特になし	症状が全く出ていない状況ため闘病生活をしていると思いません。 手術や術後に向けて体調を整えています。

	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】	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。	スープのみ飲んでいる	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】	1年以上	再発や転移も見られず、持病の高血圧の安定、コレステロールの正常値を維持、片頭痛の軽減、便秘解消、肌荒れ防止、平熱が35℃台から36.5までアップ、むくみ改善などです。	再発防止の入院での抗がん剤治療だったため、野菜スープは飲んでいませんでした。	スープも野菜も食べている	基本の野菜の他、ブロッコリー、ゴーヤ、パプリカ（赤、黄、橙）、レンコン、ごぼう、まいたけ、しょうがなど、季節の野菜を中心にしています。基本的に10種類以上の野菜を入れて作ります。また、体調によって便秘気味の際は食物繊維が豊富な野菜を入れたり、冷えが気になる時は冬野菜を入れて体が温まるようにしています。	元々、野菜が苦手であり、野菜スープを始めて2年近くになりますがまだ味が好きではありません。ですが、体のために美味しい美味しいと感謝をしながらいただいています。	池田さんをはじめ、アメプロなどの闘病日記は同じ境遇の方などがいてとても勉強になりました。池田さんも、治療がうまくいっていたり壊死をしていたり、読んでいてとても嬉しくなります。これからもお身体大切になさってどうか治療がうまくいき、寛解できますよう願っております。

	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？	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】	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	スープも野菜も食べている	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番ありがたく思っています。 いつも配信ありがとうございます。
【結果】	1年以上	便通が良くなった	抗がん剤はや放射線治療はやっていないのでわかりません。	スープも野菜も食べている	ケール、きくらげ、ニンニク、エリンギ、しいたけ	ガンの再発を繰り返しているため効果の程が不明です	タブレット
【結果】	1年以上	毎日の快便	野菜スープを飲んでいなかった時も副作用はない方だったので変わらない。	スープも野菜も食べている	セロリ、ブロッコリー、じゃがいも	なし	約1年半前に子宮内膜間質肉腫の再発(肺)&骨転移を機に野菜スープをはじめました。 今月、念願の経過観察になりました。 取り組んだことは、 ・野菜スープ ・丸山ワクチン ・貴重な乳酸菌 ・大高酵素 です。
【結果】	1年以上	便の状態がちょうどいい	抗がん剤治療の1ヶ月前からとっていましたが比較ができませんが、しゃっくりと便秘になっただけで頭髪抜けず吐き気もなかったなので効果はあったと思います。	スープも野菜も食べている	ほうれん草、小松菜、水菜、生姜、わかめ、しめじ、すだちかレモン、セロリ、他ゴーヤなど季節もの	保存方法	ほぼ毎日のウォーキングで標準体重になって血圧が正常になった
【結果】	1ヶ月以上	抗がん剤の副作用の一部(だるさ)が、楽になったような気がする	上記に同じ	スープも野菜も食べている	ゴーヤ にんにく 小豆を別に煮て冷凍ストックしたもの きのこをペースト状に煮て冷凍ストックしたもの	量が多くて、食欲が落ちているときは他のおかずが食べられない	わからない

	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	顔のしみやほくろが薄くなりました。太りにくくなった気がします	抗がん剤をやっていた時は、まだ野菜スープは飲んでいませんでした。	スープも野菜も食べている	キノコ類、いも類、大豆の水煮、季節の野菜、ニンニク、生姜、だし昆布。 飲む前にすりゴマを入れています	いつも美味しくいただいています。具が多いな、と感じる時もあり、具を残してしまう日もあります。主婦としては捨てるのがもったいないかな、と・・・	身体を冷やさないようにしました。 腹巻きや湯タンポを使用しています。
【結果】	1年以上	薄味になれて、食材そのものの味が楽しめるようになった。 調味料の使用量が減った。	抗がん剤はまだしていません。	スープも野菜も食べている	季節の旬の野菜を加えます。	特に困っている事はありません。	人生の残り時間を突きつけられて、大切な事に早く取り掛かろうと思ひ至りました。
【結果】	1年以上	便通が良くなった。足のむくみがなくなった。朝起きる頃足がつりやすかったのが、なくなった。朝。	抗がん剤後から飲み出したので、変化はわかりません。	スープも野菜も食べている	ナス、人参の葉、ピーマン、ゴーヤ、ケール、煮干し、玉ねぎの皮、大根の葉、カボチャの種がある所、紫ジャガイモ、サツマイモ、大根	ありません。	術後何の治療もないのですが、スープを飲んでいると、安心感がある。
【結果】	1ヶ月以上	まだ日が浅いので特に変わりはないですが、便通が良くなったかな？と。今又飲んだり飲まなかったりですが毎日飲んでる時の便通の違いがわかるようです。頑張っ続けなくちゃと思っている所です。			作る日に、有るものです。基本野菜？いりこ、鰹節でダシを摂り、とまと、大根、シメジ、榎茸、小松菜、生姜、にんにく、ほうれん草等々。		
【結果】	3ヶ月以上	肌の色が白くなった			しいたけ、えのき、舞茸、トマト、小松菜、ほうれん草、パプリカなど(冷蔵庫にある野菜を2,3種類)	今は特になし	入院中、食欲のない時にゼリー飲料などが役に立った。
【結果】	6ヶ月以上	体調が良い 肌の調子が良い			セロリ、かぼちゃ、まいたけ	味が飽きる	希望が持てた

	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】	3ヶ月以上	抗がん剤治療でエルプラット点滴後1週間ぐらいは倦怠感がありますが、食欲はありますし、便も毎日快便で、口内炎などの症状はありません。でも治療のクールが増える度に末梢神経障害は増えてきました。			きのこ類、トマト、生姜		
【結果】	3ヶ月以上	顔の上に来た茶色のシミが今まで化粧品や皮膚科の薬など何をやっても薄くならなかったのに野菜スープを毎朝飲むようになったら色が薄くなっていました。			舞茸 セロリ トマト その他冷蔵庫のある残り野菜		
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤による副作用の軽減便秘、睡眠に関してはきたいちゅうです。			大豆、小豆、ナス、トマト、切り干し大根、ゴーヤ、		
【結果】	1年以上	肌の調子がよくなったと思うあまり変わらない	あまり変わらないと思う	スープも野菜も食べている	冷蔵庫のなかの野菜 特にこれだけというのはない	使ってない	特にない
【結果】	1年以上	術後すぐに始めたので、変わったことは何か？わからないのですが、毎日体調も良く有難い事だと思っています。	抗がん剤治療は断ったので、していません。	スープも野菜も食べている	きのこ類、鶏肉、季節の野菜など	特にありません。	お灸、ウォーキング、仕事時間の短縮、サプリメント、漢方薬、
【結果】	1年以上	体が軽く感じます。野菜の甘味に慣れた為か揚げ物や味の濃いものを受け付けなくなりました。便通もよく肌の調子も良好です。			舞茸、もずく、リンゴ、バナナ、ごぼう、家庭菜園で取れた季節の野菜。		

	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】	6ヶ月以上	体調が安定しています。			きのこ、ゴーヤー、さつまいも、小松菜などあとは旬の野菜を入れています	何の野菜を足そうか迷う	重曹、湯たんぼ
【結果】	6ヶ月以上	最近食事制限をやめたが、食べたいと思うものが変わってきた。 お肉と麺類を食べたいと思うことがなくなった。 お酒を飲みたいと思う頻度が減ってきた。	抗がん剤をしていた時は、軽減されていたと思う。	スープも野菜も食べている	小松菜、根菜類と季節の野菜。 今は全て無農薬野菜を使っています。 無農薬野菜にして、水と野菜の比率を変えたらとても美味しくなったように感じます。	野菜スープを食事に取り入れてからもうすぐ1年になるが、増大と転移がある。 比べても仕方ないが、思うような効果が出ていないので焦ることがある。 体調は良いので、焦らずマイペースに続けます。	手軽に多種類の野菜を摂れること。 作り置き出来るので、料理の手間が減る。
【結果】	1ヶ月以上	肝臓の数値が正常値に近づいた、それに伴い、白目や肌に出ていた黄疸が消えたり薄くなったりした。中性脂肪、コレステロールも正常値になった。			大根、大根葉、ブロッコリー、小松菜など。	冷蔵庫が小さく作り置きや冷凍が出来ず、毎日、作るのが大変な時がある事。	飲尿療法も野菜スープと同時にしない始め、相乗効果があるように思えた事。
【結果】	1年以上	お通じが、スムーズになりました。	副作用のあまりない、抗がん剤になったので、そこは、あまり、わかりませんが、副作用があった時は、顔色が、よくなった気がします。	スープも野菜も食べている	にんにく。大根。冷蔵庫のあまり野菜	今は、大きな鍋で、3日分くらいつくって、その都度、野菜をきっていますが、スープ機器は、一日分くらいしか、一度につくれないとのことなので、まとめて、野菜を切ってストックしてもいいものか、切っておいておくことで、抗酸化作用が、落ちてしまわないか、購入を、迷っています。毎日、たくさんの野菜をきるのが、少し手間なので、ごめんなさい、困ってることでは、ないですね、	病気をして、回復された方のブログをみること。色々なことをされて、参考になりますし、何より、私も、頑張ろうと、メンタル面にも、効いてると、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？	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】	6ヶ月以上	お通じがよくなりました。			パセリ、シソ、ビーツ、ゴーヤ、小松菜、ブロッコリー、キノコ等		
【結果】	6ヶ月以上	副作用で食べれないことも多いのですが、なぜかポタージュにした野菜スープだけは嫌がらずに食べてくれます。これで命を繋いでいると思っております(障害のある娘のため、闘病生活も困難なことが多く、時にはくじけそうになりますが、野菜スープだけはパクパク食べてくれるので、そんな姿を見るとまだ頑張れる?と思うのです)	抗がん剤が40回を越えてきたこともあって、かなり副作用が蓄積してるように感じますが、もしかしたらこれでも軽減されているのかもしれない。 脱毛がかなりの頻度である抗がん剤にもかかわらず、ぬけてはいますが、見た目あまり変わらなく見えるのは、もしかして野菜スープのおかげかも?と最近感じています。(障がいがある娘が受けているおり、訴えがないため周りで感じていることです)	スープも野菜も食べている	むね肉、大豆、ナッツ、ゴマ、にんにくは必ず、他ブロッコリー、小松菜、大根、長芋、れんこん、里芋、トマト、しそ、白菜、じゃがいも、ゴボウ、まいたけ、しいたけ、シメジ、えのきなど	いつか食べれなくなるときがくるのでは…とドキドキしています。	抗がん作用や滋養が高い野菜をできるだけ使っています。