

	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	去年会社の健康診断で肝臓の数値が高かったのが正常にもどってました。あと何十年も尿検査の潜血が+2や+3がずっとあったのが今回初めて潜血なしの結果になったことには驚きました。 これが野菜スープのおかげなのかわかりませんが 飲みはじめてから血液検査がすべて正常値になり、なにかしら効果があったのではないかと考えてます。	昨年4月に乳がんで右胸全摘しましたがリンパ節への転移が少なく、抗がん剤の治療せず、ホルモン療法のみで経過観察中です。ちょうど更年期になるかならないかの瀬戸際でホルモン療法を始めてから生理がたまたまあがってしまったのですが更年期障害の症状が全くでなくて安心してます。	スープも野菜も食べている	冷蔵庫に余ってる野菜などその時に応じて加えています。 基本は人参を多めで、シソやセロリ、パセリなどは風味が好きなのでどれかは必ず入れるようにしています。	平日仕事してるので まめに作れないのでおおちゃくですが、圧力鍋に1週間分作り置きしてました。私はブレンダーでポタージュにして飲んでたのですが 1週間分をブレンダーするその作業が結構面倒になり 何かでたまたま野菜スープを作る機械を見つけて（スープリーズと言うものです）今はその機械で気楽に作ることが出来るようになって助かってます。 ただ、鍋でじっくりと炊いたときと同じ栄養分がちゃんととれてるのかは さだかではないですが 続かないよりはいいかなと思って続けてます。	乳がんがわかってから食生活を見直すきっかけになれたと思ってます。野菜スープラインに参加させていただいたり、ブログなどを拝見させていただくようになってから いろんな情報が本当に勉強になり参考になります。 この野菜スープラインを知らないままだったら 今後どうなってただろうと不安でたまりません。 抗がん剤は今のところ間逃れてますが 再発の恐怖や病院の先生では教えてくれない 実体験の話はとてもためになり 精神的にも救われています。
【結果】	1年以上	高血圧でクスリを20年位飲んでいたが今はクスリ無しで安定している。便通が良くなった。	抗がん剤の影響がほとんど無い。	スープも野菜も食べている	キノコ、ゴボウなど冷蔵庫にある野菜を入れている。	最初は味が無く進んで食べてなかったが今は野菜の味が良くわかり、入院中は薄味の食事もすべて食べている。	2018年8月に右肺上葉を手術し2021年1月に再発しタグリッソ服用9月に副作用で間質性肺炎に9月の時点でがんは消滅2022年6月に再再発今抗がん剤治療中で副作用無し。
【結果】	6ヶ月以上	現在いったん下がった腫瘍マーカーが再度急上昇してしまっていますが、顔色も悪くなく、抗がん剤の副作用もなく元気に過ごせています。			大根、エノキ、むき枝豆、チンゲン菜、ほうれん草など、その時あるものを足してます。	薄味ですが、本人が飽きないように味付けしています。ダメかな？と日々迷ってます。	糖尿病もありカロリー制限がある中、食欲はあるので、野菜スープで満足感が得られるようです。食べ過ぎ防止になってると思います。

	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	野菜スープにプラスして鶏ガラの骨スープも混ぜて飲んでいます。スープを飲む前の血管年齢は年相応（50代）でしたが、先月の測定では30代になっていました。そんなに血管がわかくなるとは思っていなかったのでビックリです。骨スープは圧力鍋で作っています。野菜スープと骨スープを混ぜると美味しいですよ。塩も少々いてれます。塩は宮古島の「雪塩」をつかっています。マグネシウムが豊富でおすすめです。			パセリ、大葉、明日葉、春菊、おかひじき、キノコ類、葉レタス、最低でも野菜は10種類入れて作っています。		
【結果】	1年以上	ウォーキングや糖質OFFと組み合わせて、肌の調子が良くなったり、疲れにくく動けるようになったり、健康的に痩せたり出来ています。体質改善できて病気前より体調良く過ごせている位です。	始めたのが経過観察中なので分かりません	スープも野菜も食べている	出来るだけ有機や無農薬のものを使うので、その時手に入るもの。小松菜、ピーマン、じゃがいもが多いです	特にありません	スープを始めたのが経過観察中でしたが、お腹の調子が本当に良くなりましたし、CT結果も今の所問題なしです。
【結果】	3ヶ月以上	便秘が改善しました。疲労感をあまり感じなくなりました。			舞茸 セロリ パセリ ブロッコリー 小松菜 パプリカ 茄子 牛蒡 蓮根 トマト		
【結果】	1年以上	腸内環境が良くなった。	抗がん剤の治療はしていないのでわからないが、この間の検査でまたも肺に転移している癌を抑えられた。これで1年4ヶ月無治療(経過観察)。	スープも野菜も食べている	ほうれん草、小松菜、小豆、干し椎茸、キノコ類、大根、ブロッコリー等	色々な野菜の組み合わせでどうしたら美味しく出来るか。	健康に関する知識が増えた。
【結果】	1ヶ月以上	肝臓の値が改善した			玉ねぎ、にんじん、小松菜		
【結果】	6ヶ月以上	特になし	はい。今は抗がん剤投与終了し、緩和ケア中です	スープも野菜も食べている	季節物。	特になし	運動。食生活の見直し。
【結果】	1ヶ月以上	まだ始めたばかりなので変わったことはまだありません。			ブロッコリーとしいたけです		

	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？	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	便通が良くなった。肌の調子が安定してきた。			キノコ類、セロリ、トマト、季節の野菜を加え7,8種類は使います		
【結果】	1年以上	抗がん剤治療を始めて2ヶ月間は副作用がきつく、苦しい思いをしていましたが、野菜スープに取り組み始めてからは、驚く程副作用の辛さが軽減され、抗がん剤治療をしながらも、元気に仕事も続けることができました。 また、直腸がんによりストーマを創設、その後閉鎖し現在5か月目ですが、酷い排便障害もなく、便通もスムーズです。 野菜スープ以外にも腸活をしていますが、野菜スープとの相乗効果が得られているのではないかと実感しています。 日々、体調が安定しており、疲労からの回復も早いように感じています。			基本の野菜に旬の野菜2種類と豆類をプラスしています。 ブロッコリー、パプリカ、椎茸類、ゴーヤ、ビーツ、トマト、ホーレンソウ、小松菜、ケール、ズッキーニ、白葱、白菜等		
【結果】	2年以上	胆嚢の手術を昨年の4月にしました。そのまえから、野菜スープは、食べてました。コレステロールの数値が、高かったですか、2ヶ月で、下がり薬は、止めました。手術のとき、肝臓に何かある？よく調べてがんがあれば、とります。と言われてましたが、何もなく、胆嚢にもがんは、なかった助かりました。ガンにならないように、まいにち、朝つくり家族全員で食べ続けます。	がんには、なってないです。	スープも野菜も食べている	干し椎茸、小松菜、たまねぎ、人参、だいこん、しめじ、えのき茸、エリンギ、沢山いれます。	野菜高い	食欲なくても、食べれる
【結果】	3ヶ月以上	便秘改善 野菜不足改善			季節の野菜 オーガニック野菜 オーガニックトマト缶詰	5日分のスープをまとめて作って冷蔵庫で保管するが日が経つと酸化や栄養が落ちてしまうのではないかと気になります。	腹巻、温熱器具
【結果】	1年以上	あまり変わらないように思います。	父の抗がん剤の副作用は軽かったように感じます。	スープのみ飲んでいる	舞茸	特にないです。	筋トレが大事だと思います。

	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】	1年以上	持久力がついた	抗がん剤はしていない	スープも野菜も食べている	ブロッコリー、ミニトマト、生姜、ニンニク、小松菜、後は冷蔵庫にある物	作る量が少ない	栄養面で野菜スープはとても良い。
【結果】	1ヶ月以上	便通。腸が綺麗になる実感。そぬ			その日によって、ゴーヤ、ブロッコリーの茎、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツなど。		
【結果】	1年以上	便通がいいです。	副作用が余り出ないタイプのようにです。	スープも野菜も食べている	春菊、大根、等です。	特にありません。	野菜中心にしております。
【結果】	6ヶ月以上	お通じが良くなった。肌が乾燥しなくなってきた。	再発のため2022/1/29から抗がん剤治療を開始予定です	スープも野菜も食べている	みょうが、セロリ、生姜、ニンニク、トマト、舞茸、エリンギ、エノキ、干し椎茸、ブロッコリースプラウト、切り干し大根など	昨年のクリスマスに我が子同様に大事にしていた犬が亡くなり、数日前まで野菜スープを作る気もなくなりやっと再開したところです。感覚が空いてしまうと野菜スープの効果もゼロになってしまいますよね。再発もあり、抗がん剤が始まろうとしているので今からでどの様なスープが良いのか模索中です	私の数カ月後に肺がんがわかった母に野菜スープを伝えることができたこと。私の闘病生活はこれからです。
【結果】	1ヶ月以上	まだ一ヶ月弱で効果は特にわかりませんが1日3回スープ これからも続けていきたいと思えます。			最近生姜すりおろしをいれています。時々キノコ類いれますが、主は基本のみ。		

	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	毎日飲んでいた時は肌の調子がとてもよくなったと思う。	していたと思う。	スープも野菜も食べている	基本の野菜がよくわからないので、本を読んでもよいと思います。かぼちゃ、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ	味が上手く決まらないので、家族は飲みたがらない。	医者書いている体験談の本やYouTube、野菜スープについての本や情報。
【結果】	1ヶ月以上	<p>浮腫みで呼吸が苦しかったのですが、浮腫みが取れて楽になりました。夜中に苦しくて目が覚めることもなくなりました。水分だけで3kg弱あったようです。</p> <p>一番驚いたことは顔のくすみ・シミが取れて明るくなりました。登山が趣味なのですが、耳たぶに日焼け止めを塗り忘れることが多く、日焼けで耳たぶが酷いシミになっていたのですが、たった1ヶ月の野菜スープでシミがキレイに消えました。</p> <p>野菜はサラダで人一倍食べていたのですが、生野菜では効果も薄かったこと、身体は食べたものから出来ているというのを非常に実感しています。</p>			カブ、キノコ類		
【結果】	1年以上	<p>スマートになりました</p> <p>肌が綺麗になりました</p> <p>風邪ひかない</p>			<p>じゃがいも たまねぎ</p> <p>人参</p> <p>しいたけ だいず 葉類</p>		
【結果】	6ヶ月以上	<p>顔や手のシミが薄くなってきた。</p> <p>お通じがよくなった。</p>			セロリ、ブロッコリー、他冷蔵庫にあるあまり野菜	特に無し	抗がん剤をした時、野菜スープのおかげか、特に強い副作用がなく、3クールで肝臓に転移していたガンが小さくなっていて、手術で全部取る事ができた

	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】	6ヶ月以上	お通じが良くなりました。	抗がん剤治療中はまだ野菜スープと出会っていませんでした。	スープも野菜も食べている	大豆、小豆などの豆類、しいたけ、ピーマン	旅行等、外出時に摂取出来ない事。	質問の答えとは違うのですが、私はこの1か月、娘の里帰り出産の為に多忙で野菜スープを1か月食べることが出来ませんでした。その結果、毎日出ていたお通じが便秘になり、1か月の間に3度も膀胱炎になりました。改めて、野菜スープのおかげで、体調の安定を守られている事を思い知る事となりました。今は平常に戻り、野菜スープを再開し、体調を取り戻しています
【結果】	2年以上	便通と体臭等の匂いがなくなった。主人もオナラの匂いがなくなりました。以前は、凄かったです。	抗がん剤は、受けていません。	スープも野菜も食べている	舞茸等のキノコ。佐伯は、白菜。小松菜。小芋。	野菜のカット	遠赤外線サウナ
【結果】	1年以上	尿管がんの術後、片腎になったため腎臓の機能が低下し、あまりカリウムやリンを採ることができないので野菜スープは朝夕の2回にしています。野菜スープを始めてお通じが良くなりましたが、癌の再発で抗癌剤をしたときは便秘がちになり、マグネシウム剤を飲んでいました。11-1乳酸菌と併用するようになってからは薬に頼らずとも便が良く出るようになりました。			にんにく、プチトマト、セロリ、茸類(マッシュルーム、椎茸など)、自家製の玉葱塩麴、たまに南瓜の代わりに薩摩芋やじゃが芋、あれば蕪の葉、大根、しそ、ゴーヤなど		
【結果】	6ヶ月以上	抗がん剤治療後は便秘気味になるのですが、それ以外の時はものすごく気持ちよく排便がある			季節の野菜、きのこ、昆布、たまに鳥手羽元		
【結果】	3ヶ月以上	特にありませんが、抗がん剤で気持ち悪い時も野菜スープは喉を通りやすく残すことはありません。			セロリ、小松菜、大根、ブロッコリー	用意に負荷感がある。(こどもが幼児のため)	黒ニンニク、豆乳、豆乳ヨーグルト

	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	肌のキメ、便通、副作用の軽減。	はい	スープも野菜も食べている	ニンニク、生姜、トマト	時間がなくて、週一回作って保存しながら飲んでいるが、抗酸化力が減退すること。	前向きな姿勢
【結果】	1年以上	お腹の調子が良い			キャベツ?トマト?玉葱?ブロッコリー?きのこ類?ほうれん草?小松菜?茄子?じゃがいも?かぼちゃ		
【結果】	1年以上	大腸がん、ステージ4.使える抗がん剤治療は終わり、今は無治療状態。どんな状態かしばらくCTもとってないけど、とりあえず3食食べ、身の回りのことはできている。	食欲は落ちなかった。	スープのみ飲んでいる	生姜、金柑、すいかの皮、大根、しいたけ、その時によってちがいます。	スープあとの大量の野菜の使い道	高齢なので、毎日毎食、栄養バランスがとれた食事を食べるのは難しいが、スープがあるので、安心かな。
【結果】	6ヶ月以上	肌の調子が良い。ガンになって、いろいろ手抜きしている一つに化粧があるが、シミが減ってしっとり肌に!			モロヘイヤ・舞茸・昆布・干し椎茸・黒ニンニク・小豆・黒豆・ひよこ豆・ブロッコリー・小松菜等	無い	特に無かった。
【結果】	6ヶ月以上	平日仕事や子供の用事でなかなか作る時間がなくて日曜日だけ野菜スープを作り、飲んでます。 週一度しか飲んでないのでそれほど変化はないです。			にんにく 玉ねぎ キャベツ とまと 小松菜	特になし	抗がん剤副作用が軽減したように感じます。
【結果】	3ヶ月以上	やはり抗がん剤の副作用が劇的に減ったことです。			毎日異なり、モロヘイヤ、さつまいもなどです	特になし	特になし
【結果】	1ヶ月以上	野菜スープのおかげかどうかははっきりしませんが、抗がん剤2回終わって、副作用は軽いほうだと思います。			シソ、ニラ、ほうれん草、小松菜など、その時ある物で		

	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	毎日食べているわけではないのでわかりませんが2月に転移の疑われた腫瘍と思われたものが8月の検査でも大きくなっておらず良性の所見をいただきました 色々続けてきて良かったと思っています			旬の野菜 昆布 大量に作って 減ってきたら 玉ねぎ ジャガイモを足してカレーにします	美味しくなくて つらい	水素水 シリカ水 びわ茶 陶板浴
【結果】	1年以上	直腸癌と診断されて、ダ・ヴィンチ手術前1ヶ月から直ぐに、野菜スープ始めましたので、前後の違いは、解りませんが、退院後、検診結果は非常に良く、数値も、正常値で健康時と、大差なく過ごしてます。	手術後暫く、抗がん剤治療しましたが、ほぼ副作用なく過ごしました。	スープも野菜も食べている	ゴボウ、椎茸、生姜、レンコン トマトホウレン草水菜等々	味に飽きる事	地元の、温泉の、温熱薬石浴、 で、心身共にリラックスしてます。
【結果】	1ヶ月以上	極度の貧血がやや貧血に戻り、手術後も体調が良くて、便通も良く身体が元気になった気がします。			玄米粉 キノコ類 季節のお野菜		
【結果】	1年以上	手足の痺れには効果はみられませんが野菜を食べた日は便通が良く、お腹の張りがまったく感じません。嬉しいことです。	抗がん剤は一年前に終わりました。今は経過観察中です。	スープも野菜も食べている	基本に季節の野菜、大根、春菊、さつまいも ニンニク、しそ、青菜、ジャガイモ、キノコ類	旅行などに行くと野菜スープをとれないので、直ぐ便秘になってしまいます。	抗がん剤治療中は食事が取れないと家族が心配して頑張らせて食べるようにしてましたが、 食べれない時は無理に食べなくとも大丈夫なんだとわかりました。

	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】	3ヶ月以上	お通じが良くなりました			ニンニク	野菜の甘みは感じられるのですが、味の変化がもう少しあればと思います。 味噌汁にしたり、鶏団子を入れたりしていますが、効果に変わりはないのかも心配です	メビウスウォーター、還元君、月のしずく
【結果】	1ヶ月以上	身体の変化はわかりませんが、精神的に落ち着く気がします			山芋、パプリカ		
【結果】	1ヶ月以上	肺腺癌の夫に、以前3ヶ月ほど野菜スープを飲ませたのですが、野菜嫌いな夫がとても嫌がったので、諦めてやめてしまいましたが、浅井しんやさんのYouTubeを拝見して、また始める事にして半月ほど経ちました。今のところ変化はありません。でもすごく嫌がって、毎日イヤイヤ飲んでいる様子です。			基本の野菜4種とセロリ、パセリ、パプリカ、舞茸、エノキ、小松菜。		
【結果】	1ヶ月以上	特にまだない、わからない			きのこ類、芋類、セロリ、小松菜、トマト等、その時にあるもの		

	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	まだ、なにも変化がない為少々ガックリ感が！出始めそうな状況です			大根、人参、山芋、玉ねぎ しめじ、えのき、にら、ニンニク	本当に安全な野菜を食べたいが、そうすると、コストが、大きくなるので、が一番困ること ゆくゆくは自分で、野菜をつくるしかないですね。	見聞を広めて考えるしかないのか、と思う
【結果】	1年以上	アルカリ体質になりつつあります。	抗癌剤はやってない	スープも野菜も食べている	山芋、シメジ、えのき、ブロッコリー、しょうが、干し椎茸、ねぎ、大根など	ない	アルカライズできつつある
【結果】	3ヶ月以上	薄味に慣れた。			茅乃舎のだし、きのこ類、長ねぎなど 時々 は鱈や鶏肉を入れて水炊き風に。	台所に立つのが疲れてしまって、食事がご飯と野菜スープだけになってしまうことも多く、病気と関係ない家族に申し訳ない。(この疲れは抗がん剤の影響によるもの)	ペットとのふれあい
【結果】	1ヶ月以上	食事をほぼ取れない状態だったのですが、野菜スープを始めたところ、胃腸への負担もなく便通も良くなり、他のものも少しずつ食べられるようになってきました。			キノコ、トマト、		