

	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	花粉症が軽減した	分からない	スープも野菜も食べている	ブロッコリー、モヤシ、キノコ、季節の野菜	特に無い	毎日散歩をすると気分が上向く
【結果】	3ヶ月以上	便通が良くなった。	抗がん剤を減薬したと同じタイミングなのでどちらが影響しているのかわかりませんが副作用は軽くなりました。	スープも野菜も食べている	季節の野菜、豆類、昆布など	時々作るのが面倒くさい時がある	SNSやインターネット上の情報。 まだまだ闘病が始まって数ヶ月なので情報収集がやはり必要だと感じています。
【結果】	3ヶ月以上	お通じが良くなった			大根、小松菜、きのこ類、ほうれん草もあれば入れてます。	無農薬で作りたいけれどなかなか無農薬野菜が手に入らないのと、あっても高いです。	色んな方の情報を得る事ができる。同じ境遇にいると心強い
【結果】	1年以上	現在は体調の波があり、あまり体調が良くないのですが、当時スープを食べ始め2週間くらい経った時に、すごく気持ちがホッと体が喜んでいるのを感じました。	昨年5月に手術をし術後の抗がん剤を半年しました。抗がん剤を始めて少しで嘔吐と下痢で大変でしたが、その後スープと黒ニンニクを食べ始め改善されていきました。	スープも野菜も食べている	かぶやかぶの葉、インゲン、ビーツ、だし昆布。 野菜の具材を入れる前に玉ねぎの皮やブロッコリーの茎や茹で汁、カボチャの種、人参の頭、だし昆布でスープを作ります。 ざるで漉したこのスープに基本の野菜や他の野菜を入れ出汁をとった昆布をハサミで切って入れます。 ミネラル塩を少し入れます。 私はトマトの水煮、カレーパウダー、味噌を少し、でその時々で飽きないように味を変えています。	私はベジブロススープを作ってから野菜スープで4~5日分作るので結構時間がかかります。 野菜スープだけは自分で作りたいので体調が悪い時は大変ですが野菜スープが大切なのはわかっているので、必ず食べない日がないようにきらさず作っています。	昨年の術後の抗がん剤投薬後少しした9月頃から野菜スープ、黒ニンニク、無農薬の梅肉エキスでだいぶ体調が良くなりました。水素水は何年か前から飲んでおりました。 現在、経過観察では再発は言われてないのですが、癌の動きをすごい感じるので5月の終わりから水溶性珪素を飲み始めました。珪素でかなり改善されましたが、また少しおかしくなってきました。

	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】	6ヶ月以上	お通じが良くなった。血色が良くなった。	抗がん剤が始まる前から野菜スープをのんでるので軽減の差は判らないが、副作用の辛い期間が短い気がします。	スープも野菜も食べている	セロリ、大根、生姜、トマト、白菜、ピーマン、マイタケ	特になし	情報を知るためのyoutubeがあること
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤治療していたのでわからないが便通が良くなった気がする。			夏場はズッキーニ、秋になってからキノコが増えました。ジャガイモやサツマイモもよく入れています。	今のところない	水素水
【結果】	1年以上	体温が35度台→36度台になりました。去年の夏から始めて1年になり、朝水を飲んでも体が冷えることなく、お腹が痛くなることはありませんでした。去年まではクーラーで冷えてお腹が痛くなり下痢をしていましたが今はそれありません。便秘にも良いと思います。	私はがんではありませんが、姉が去年腫瘍マーカーが下がりました（でも食べられなくなり昨年末に亡くなりました）	スープも野菜も食べている	しょうが、にんにく、大葉、セロリ、パセリ、ごまは絶対に入れます。あとは冷蔵庫にある野菜を入れます。	一度にたくさん作りたいので、ヤサイヲ切るのが面倒なときがあります。	現在有り難いことに病気がしていません。

	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】	3ヶ月以上	夫が野菜スープを飲み始めて約4ヶ月になります。抗がん剤の為にかなり少なくなってしまった髪が、黒くふさふさになり、元通りに戻りました。 又、便秘も解消しました。			黒豆、しそ、にんにくは必ず加えます。 それ以外に、レタス、春菊、ほうれん草、小松菜、ケール、ごぼう、れんこん、かぶ、セロリ、ブロッコリーをなるべく生活クラブで購入して加えています。 又、ポーンブロススープも時々入れます。	基本の野菜以外に入れる野菜の組合せは、なんでもいいのか？わからない。 一緒に入れると、効果がマイナスになってしまう野菜があるのかどうかです。	夫の闘病生活を支える立場からですが、同じ膀胱癌から膀胱全摘した人のアメバブログを読み、情報を仕入れた事です。
【結果】	1ヶ月以上	今のところ変化は感じられない。			基本の野菜にその時ある野菜をいれています。セロリやさつまいもなど。 有機野菜を、宅配で購入しているので、送られてくる野菜を入れています。	喜んで食べるほどおいしいとは思わない。おいしいと思う時もあるが、食べないといけないからと、無理矢理食べている時もある。 こってりしたものも食べたい時もあるので。 みなさん、おいしいとおいしいと食べられているような感想が多いので、私は喜んで食べるようではないので、落ち込むというか、羨ましく思う時があります。	マヌカハニー

	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	野菜スープを始めて変化してきたことは、お肌の調子が本当にしっとりしてきて良い状態なのと肌がお顔だけではなく全体的に白くしっとりしてきています。			基本のお野菜に、きのこを多めに入れていきます。シメジ、エノキ、舞茸など。後はさつま芋にワカメをいれたりもしています。朝さはスープカップに一杯、お昼はスープジャーに入れて会社で食べていて1日2回をほぼ毎日食べています。	冷凍保存とかはちょっと面倒に思うこともあります	ソマチッドを飲んでいます。
【結果】	6ヶ月以上	ガンマーgtpが1ヶ月で正常化した。  お酒減らしてもなかなかおちなかつたのが、一気にへりました。	あまりじっかんしてません。	スープも野菜も食べている	生姜、ニンニク、セロリ、舞茸、トマトなど	ありません	胃がすっきりする。脂っこいものがたべたくなかった。お酒のみたくなかった。
【結果】	3ヶ月以上	お通じがよくなった ゆっくり時間をかけてスープを作ることが、生活の中で潤いになっている			大葉、だし昆布、きのこ類、さつまいもなど。	特にありません。	夫は知人の勧めでフコイダンエキスを飲んでいます。 あとは、冷えないように絹の五本指ソックスです。
【結果】	1年以上	野菜スープ以外にもいろいろやっているのですが、野菜スープだけの効果は分かりませんが、身体は非常に軽くなり元気になりました。	上と同じですが、軽減したと思います。	スープも野菜も食べている	ほうれん草、小松菜、しそ、里芋、ねぎ その他季節の野菜	特にありません。	ウォーキング、鍼、整体 陶板浴、お風呂、足湯
【結果】	今から	お腹がすかない	癌ではないのでわかりません	スープも野菜も食べている	にんじん、玉ねぎ、カボチャ、キャベツ だい	水も厳選する	闘病ではないです
【結果】	1年以上	肌がツルツルに。			玉ねぎ キャベツ かぼちゃ ニンジン	なし	スープのおかげで、抗がん剤の副作用も軽く、疲れにくくなったし、一年以上治療はしてないけど、体調に問題なく元気に過ごせています。

	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	野菜スープに味付けを全くしなくなった！ 野菜の旨味がわかるようになった	病気は無いです	スープも野菜も食べている	柿 大葉 トマト ごぼう きのこと類 おくら 茄子	深刻な悩みが無いので特にない	闘病無し
【結果】	1ヶ月以上	身体が弱アルカリ性（2phc）になり、体調が良くなりました。お通じも順調です。			カブ、カボチャ、ダイコン、大豆、黒豆、キャベツ、赤キャベツ、ピーマン、小松菜、春菊、トマト、にんじん、大葉、セロリ、生姜、しめじ、舞茸、玉ねぎ	野菜の組み合わせの是非がわからない。	エビオス錠のビール酵母 乾燥プルーン アマニ油 はちみつ
【結果】	6ヶ月以上	排便がよい  副作用が軽減した	はい	スープも野菜も食べている	小松菜 トマト ブロッコリー えのき その時家にある野菜	保存方法  そのままにしてしまう	いろんな人の経験談
【結果】	3ヶ月以上	私は家族なんです、特に変化はなく、飽きずに毎日ランチに持って行ってます。	母が治療中ですが、つわりの用に気持ち悪いようで、スープそのままのおいしはダメみたいです。なので、味噌汁やカレーにして食べさせてます。食欲はないわけではないです。	スープも野菜も食べている	キャベツ、大根、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、大豆、キノコ類、カボチャ	特に…投薬治療中ですが、肝臓の数値があがって、投薬もまだ様子みつつ。 4週飲んで1週休みを、5日飲んで2日休みのスタイルに。	同じく肝臓の数値が上がった方のお話や、改善方法があれば教えて欲しいです。 あと、やっぱり色素沈着？指が黒くなりつつあります。

	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】	1年以上	降圧剤を中止しました。肌がきれいになったような気がします。 前立腺ガンの夫は朝スープを飲まないと言っています	ガン患者となり一年余ですが、現在ホルモン治療のみで抗がん剤は服用していません。発覚当時は28リンパ節転移があったものの数値は5前後で安定しています。リンパ節の腫瘍も縮小しました。	スープも野菜も食べている	トマト、玉葱、人参、カボチャ、キャベツ、蒸し大豆	無農薬野菜を手に入れるのが難しい、高価です	とにかく朝調子が出なくても野菜スープを飲むと元気になるそうで、こんな嬉しいことはありません。野菜スープが万能でないのは明白ですが、今のところ数値安定はスープのおかげだと言っています
【結果】	1年以上	まず、母が胃がんになり毎年、年に一度定期検診に行ってるのですが、昨年肝臓に去年なかったものがなにもものかわからないけども何かがあると言われPET検査やMRI CT超音波と、3か月ごとに検査しました。結果なにかかわらないとなり半年後に再検査となりました。また私自身もマンモグラフィで少し異常が見られ超音波での検査。なにかあるようだけどなにもものかわからないので半年後に検査となりました。この間野菜スープをつくり毎日欠かさず飲み続けました。その結果です。母も私も検査の結果なにもものかわからないものが、なくなっておりました。なので追検査の必要は特に無くまた来年定期検診してください。という結果になりました。	抗がん剤治療はありませんでした。	スープも野菜も食べている	セロリ ほうれん草 小松菜 きのこ類 エノキや椎茸など 茄子 大根	特にないです。 2.3週間に一度大鍋2つに各野菜多めに切り半分づつお水に成城石井で購入する国産素材6種でつくった、だしの素 食塩不使用を入れて煮出した後野菜を入れ茹でてます。タッパーにいくつかに分けて、冷凍します。やり始めてしまえばなんて事ないのですが、ちょっと手間がかかるので気合いを入れます。	闘病というほど術後の生活では、痛みも苦しいとかも無いようで助かってます。ただ、痩せてしまってなかなか体重が増えないのでかなり体重があったのが35kgまでにやせてしまっただけでなんとか増えたらいいと思っています
【結果】	1ヶ月以上	まだありません			セロリ、オクラ	味付け。 主人の病気をきっかけに夫婦で飲み始めました。 私は素材の味で充分美味しいのですが、主人には物足りないようです。	今のところありません。

	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】	1年以上	便通が良くなった。	抗がん剤はしていませんが、乳がん治療で更年期症状が少し軽減しているように思います。	スープも野菜も食べている	小松菜（緑、）玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、キノコ類、トマト	特にありません	バイタミックス（ジュースー）で、スープ状にいただいています。皮や、かぼちゃの種、芯もそのまま入れてもいただけます。（有機野菜、無農薬の野菜に限りますが。）
【結果】	今から	予防的なので、あまりやってませんが、LINEはすごく参考になります。継続的に始めたいとおもいます。	該当しません	スープも野菜も食べている	旬の野菜、椎茸もどし汁など	薄味すぎるのでしょうか。	該当ありません
【結果】	1ヶ月以上	変わらないと言うことは良いのかなと思って飲んでます。人参、キノコです。			コンソメ	お腹がいっぱいになり他の物が食べられない。	質問とは違いますが、白血球が少なくて抗がん剤治療が出来ません。白血球に関しての情報があれば嬉しいです。
【結果】	1ヶ月以上	血圧が高めでしたが、飲み始めて2ヶ月ほどで正常値に近づきました。			あまり多くの野菜を入れられないようにしています。5種類ほどの野菜を入れて、ポタージュにするので、色味がきれいになるように作っています。	特にありません	特にありません
【結果】	1ヶ月以上	いろいろな種類の野菜を多く食べる事で、副作用による乾燥や皮膚炎が治まってきました。胃痛などもありましたが、前よりマシになってきたように感じます。			セロリ、生姜、きのこ類と、野菜室にある余り野菜など入れてます。	野菜の旨味がありますが、3食だと飽きそうになりました。ただ塩やカレー粉など、その時々体調で味を変えて続けてます。	治療で身体が冷えやすい事が多いので、毎日寝る時はシルクの腹巻きとレッグウォーマーをつけてます。かなり暖かく、冷え性改善になりました。

	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】	6ヶ月以上	お通じがよくなり、毎日ニンニクいりのスープを作ること風邪もひかなくなりました。 レシピをいろいろ考えるより、夜と翌日のランチに食べる習慣ができて、お料理がとて楽になりました。	抗がん剤は使用しないで、セルフケアで治しています。	スープも野菜も食べている	基本はにんにく、人参、ブロッコリーです。 他はいろいろ、キャベツ、玉ねぎ、まいたけや豆です。	特にないです	心も整うこと
【結果】	3ヶ月以上	抗がん剤も減らしたので、どちらが作用したか分かりませんが、お通じが安定してきました。	手の痺れがひどくなり、痺れの出る抗がん剤を無くしたので、どちらとも言えませんが、副作用は、減った感じがします。	スープのみ飲んでいる	その時に家にある野菜 ブロッコリーの茎 トマト 生姜(あまり入れると主張強し) 小松菜等	以前は、野菜まで食べるようにしてました。でもその日の気分でスープのみにしたら、とても気が楽になり継続出来ると思いました。	先にスープを飲むので、暴飲暴食に一役かっているとおもわれます。
【結果】	今から	3食とも野菜スープにした時は夕方になっても疲れた感じがなくて元気で不思議でした	今は抗がん剤をやめているのでわかりません	スープのみ飲んでいる	ニンニク、大葉、パプリカ、さつまいもなど	一人暮らしなので食事がルーズになってダメですね。もっと体のことを思って進めなくてはと反省しています。	物事を深く考えないように過ごすようにしています。逆にブログなどを見させていただき私も真剣に取り組もうと毎回決心してばかりです。
【結果】	1年以上	血液検査の数値のほとんどが正常値範囲内になった	手足のしびれ等はまだまだ改善されていないが心配していた食欲の減退や吐き気等はほとんどなくおいしく食事ができているのがありがたい。	スープも野菜も食べている	今日は玉ねぎ・人参・キャベツ・白菜・ゴーヤ・セロリ・ジャガイモ・ピーマン・大根・舞茸	特にない。毎朝作ってかかさず食べてる。	質問の意味が分からない。役に立ったとは闘病生活で野菜スープがとの意味かな？治療の効果をあげるのに寄与してると思う

	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】	1ヶ月以上	お通じがよい。満腹感が得られやすく、食べすぎることがなくなり、夜の寝付きがよくなった。朝もスッキリ起きられる。術後の回復が早い。			基本の野菜+ハトムギ、レンズ豆、にんにく、椎茸、エリンギはスタメンになってます。他には長ネギ、セロリ、ブロッコリーなど。	特になしです。	薬草ホットパッド（カイロ） 腹巻、レッグウォーマー
【結果】	今から	今月から始めたばかりだが、便通が良くなったように思う。			今のところ基本の野菜だけ。	毎日摂取するのが難しい。	闘病していないのでありません。
【結果】	1年以上	抗がん剤が2年近くずっと同じフォルフィリノックスを継続できています。	手足の痺れが主です。食欲はなくなりますが、下痢便秘などはあまりありません。	スープも野菜も食べている	冬瓜、キノコ、じゃがいも、もずく、他季節の野菜など	抗がん剤治療中3日ほどは、味覚異常があり、食欲も無くなるので野菜スープを食べる気が失せます。	野菜スープのおかげで無理なく野菜をたくさん摂ることができています。
【結果】	1ヶ月以上	がん治療中の父のために野菜スープを作っています。抗がん剤1クールが終わったところですが、吐き気の副作用はほとんどなく、食欲もありよく食べるので野菜スープの効果かなと思っています。			ゴボウ、レンコンなどの根菜、しいたけ、エリンギなどキノコ類、小松菜、トマトなど家にある野菜を加えています。	いつも同じだと飽きてくるので味の変化をどのようにしたら良いかなと思っています。	特にありません。
【結果】	1ヶ月以上	便秘でクスリを飲まないとならなかったのが、3日に1回くらい出るようになった。			キノコ、ブロッコリー、ナス、しょうが、ニンニク	味が飽きる...	なし

	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	まだ、ありません(お義母さんが癌になったので作り初めました)			ミネストローネっぽい感じで 玉葱の皮を煮出して野菜とキノコ類を入れます アブラナかは無理して入れずに季節の新鮮な野菜をチョイスしています ブロッコリースプラウトは盛り付け最後に散らしています	飽きない味の工夫	私が病にかかってないので解りませんが 普通に考えて、食生活は勿論の事。適度な運動と、愛情と笑い。 本人の諦めない気持ちかな
【結果】	3ヶ月以上	アトピー性皮膚炎なので顔の肌がきれいになった。まだ首の辺りは酷いが以前に比べると楽になった。便通が良くなった。	がんではないがスープを飲み始めて好転反応が酷かった。3が月経ちだいぶ軽減した。	スープのみ飲んでいる	4種類のみ	好転反応が酷いのでまたそれがあ るのか心配	いろいろなこてをしてきた が腸をきれいにするのが一番だ と思います。
【結果】	3ヶ月以上	具体的にはありませんが、薬が効いてくれています。			椎茸やしめじなどのキノコ類 たまに、大根やさつまいもやニンニク、ブロッコリー、インゲン豆などその時にある野菜。	かぼちゃを切るのが大変です。	色々な本を読んだり YouTubeを見たり、ネットを見たりすることで体のことについて勉強になっています。
【結果】	1ヶ月以上	お通じがとても良い。 肌が綺麗になった気がする。			出来上がったスープに、ゴマ油とニンニクで炒めたほうれん草を加えています。	特になし	野菜スープのおかげで食欲がなくても栄養や水分がとれている。