

はじめに.....	3
神戸を愛する人の強い想いがあつたからこそ、今の神戸がある。.....	8
巻頭対談 食は、心がともなつてこそ、人を生かすチカラになる。.....	10
前兵庫県副知事・公益財団法人兵庫県国際交流協会理事 齋藤富雄 VS 料理研究家 白井操	
第一章 震災時の体験、学び、そして次世代に伝えたいこと。	
■食料調達	16
上空を飛び交うヘリの音は、食料を運ぶ音だつた。.....	16
■救援活動①山崎製パン株式会社	20
甘いパンばかり、多かつたのには理由がある。.....	20
■救援活動②兵庫六甲農業協同組合	24
農家の女性たちが、1日6千個ものおむすびを届けてくれた。.....	24
■救援活動③生活協同組合コープこうべ	28
いろんな部署のいろんな人が 誰かの指示もなく地域のために考え、動いた。.....	28
■救援活動④ニシカワ食品株式会社	32
学校給食の工場など地元の小さな食品会社、パン屋さんも、直後の食を支えてくれた。.....	32
■避難所生活	34
校舎の1階がその日から病院になつた。.....	34
■避難所の衛生	38
食べたものを安心して出せることが健康につながる。.....	38
◀コラム「関連死」が問うもの 磯辺康子(ライター・元神戸新聞編集委員).....	41
■消防局の対応	42
自分たちが行けば、火は消せる、人は助けられると思つていた。.....	42
■水道局の対応	46
神戸市のほぼ全域で断水。被害は、目に見えない地下にあつた。.....	46
◀コラム「忘れてはならない、大切なこと。」 矢田立郎(前神戸市長).....	49
■コミュニティの大切さ	50
「さび」といふとき頼れるのは、隣近所の力。.....	50
■トイレ問題	54
「神戸のトイレを救え！」いち早く駆けつけたバキュームカー部隊がいた。.....	54
■食の備蓄	58
自分と家族の命と健康を守るのは、食の備え。.....	58

■防災教育	私たちは、いつも災害の一步手前の「未災地」にいる。……………	62
■ご飯の力	170万人の命を救った日本のおむすび文化。……………	66
■農家の力	農家の女性たちは、軽トラに乗ってやってきた。……………	68
	「コラム」都市と身近な農山漁村の「きずな」が大切。	
	萬谷信弘(兵庫県農政環境部農林水産局農産園芸課課長)……………	71
■住宅の変化	地震時にケガをする大きな原因のひとつが「家具」だった。……………	72
■語り継ぐ	大震災のありのままを、これからもずっと伝え続ける。……………	76
■防災啓発	楽しみながら学ぶ防災活動で、備える力を養う。……………	80
■教訓を伝える	大切なのは、大震災の記憶を風化させないこと。……………	84
第2章 食の体験が、「もしも」に備える力になる。		
イベントレポート①	いざというとき、自分で調理できるチカラを身につけておこう。……………	88
イベントレポート②	誰かを助けたいとき、温かいものを一緒に食べるだけで、気持ちは通じる。……………	95
イベントレポート③	身近にある農業を守ることが、防災につながることを知ろう。……………	97
第3章 健康を備蓄するには、普段の食が大事。		
●食の使い回し術を身につけよう。……………	100	
●保存食をつくろう。……………	101	
●乾物、缶詰、フリーズドライ食品を利用しよう。……………	103	
知っておきたい防災の知恵、食の知恵……………	104	
あとがき……………	110	