

タイトル：「小野坂昌也との朝食はいかが？」

2021年1月16日（土） 26：00～27:00 放送分

時間	内容
0'00"	<p>タイトルコール</p> <p>小野坂「小野坂昌也との朝食はいかが？」</p> <p>小野坂「こんばんは。小野坂昌也です。突然ですが、皆さんは朝食をしっかりと食べていますか？忙しい現代社会、食べなかったり軽く済ましてしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし、朝食を食べないと脳へのエネルギーが足りず、なんとなくイライラしたり、集中力がなくなったり、記憶力が低下してしまったり、生活に悪影響が出てしまいます。そこでこの番組では、朝食を食べるにはどうしてら良いか僕小野坂とともに考えていきます。」</p> <p>オープニングトーク</p> <ul style="list-style-type: none">・「農林水産省によると朝食を食べない人の割合は年々増え、特に20～30代の男性の約30%は朝食を食べていない」という情報も補足で。・そもそも小野坂さんは朝食を食べているのか・どのような内容で食べているのか <p style="text-align: center;">などの朝食トークを。</p> <p>(よきところで)</p> <p>小野坂「それでは、そろそろ始めていきましょう！『小野坂昌也との朝食はいかが？』いただきまーす！」</p>
5'00"	ジングル

5” 05”	<p>小野坂「改めましてこんばんは。小野坂昌也です！それでは早速最初のコーナーに参りましょう！」</p> <p>(エコー) 小野坂「昌也と食べる朝食シチュエーション」</p> <p>小野坂「このコーナーでは、リスナーから募集した僕、小野坂昌也と食べてみたい朝食のシチュエーションを紹介し、こんなシチュエーションならしっかり食べられるな～というものを探していきます！」</p> <p>★小野坂さんが過去にやったシチュエーションや演出があれば少し紹介してください。</p> <p>小野坂「それでは、皆さんからいただいたメールを紹介していきます！」</p> <p>★メールを2～3通紹介し、小野坂さんがそれぞれでコメント。</p> <p>(時間が来たら)</p> <p>小野坂「ということでみなさんから頂いたシチュエーションを紹介してきましたが・・・(軽く感想)」</p> <p>(まとめて)</p> <p>小野坂「以上、『昌也と食べる朝食シチュエーション』でした！」</p>
15’ 00’	ジングル

15' 05"	<p>小野坂「続きまして、こちらのコーナーです！」</p> <p>(エコー) 小野坂「こんなメニューで朝から元気に！！」</p> <p>小野坂「このコーナーでは、リスナーの皆さんからの元気になりそうな朝食メニューや普段食べているメニューを紹介します！その中で、1番気に入ったメニューは僕小野坂がこれから実際に食べてみるかもしれませんよ〜！」</p> <p>小野坂「それでは、皆さんからからいただいているメニューを紹介していきましょう！」</p> <p>★メールを 2〜3 通紹介し、小野坂さんがそれぞれでコメント。紹介したメニューが可能か不可能か、あるいはここを直せば食べられるなどと言った料理が得意な小野坂さんからの視点でコメントをお願いします。</p> <p>(時間が来たら)</p> <p>小野坂「ということでみなさんから頂いたメニューを紹介してきましたが、今回紹介した中で僕が一番良いと思ったのは、() でした！今度実際に作って食べてみるので、感想が聞けるのを楽しみにしてください！」</p> <p>小野坂「以上、『こんなメニューで朝から元気に！！』のコーナーでした！」</p>
24' 55"	<p>ジングル</p>
25' 00"	<p>小野坂「お送りしてきました『小野坂昌也との朝食はいかが？』 はやくも、お別れのお時間となってしまいました。」</p> <p>★本日の感想をお願いします</p> <p>小野坂「ここまでのお相手は小野坂昌也でした！ごちそうさまでした！」</p>
29' 00"	