



# 素食及綠色生活習慣調查報告

## Veg and Green Lifestyle Habit Survey Report

主辦機構  
Organizer



策略夥伴  
Strategic Partner



# 調查背景

隨著生活水平提高，大眾對健康更趨關注，並改變自身飲食習慣。此調查旨在了解大眾的飲食習慣，尤其對素食的看法和需求。在亞洲素食展十周年之際，我們致力塑造更健康及綠色的未來。

主辦：亞洲素食展及綠色生活資訊平台「Taste of Veg」

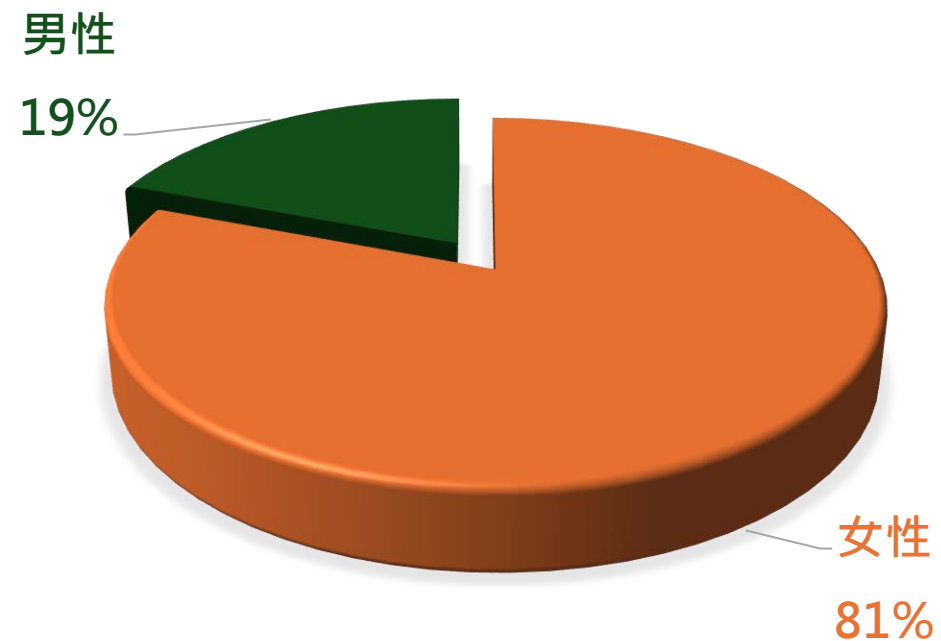
對象：15歲或以上香港市民

時間：2023年11月

受訪者數目：接近2,300位

# 素食人口狀況

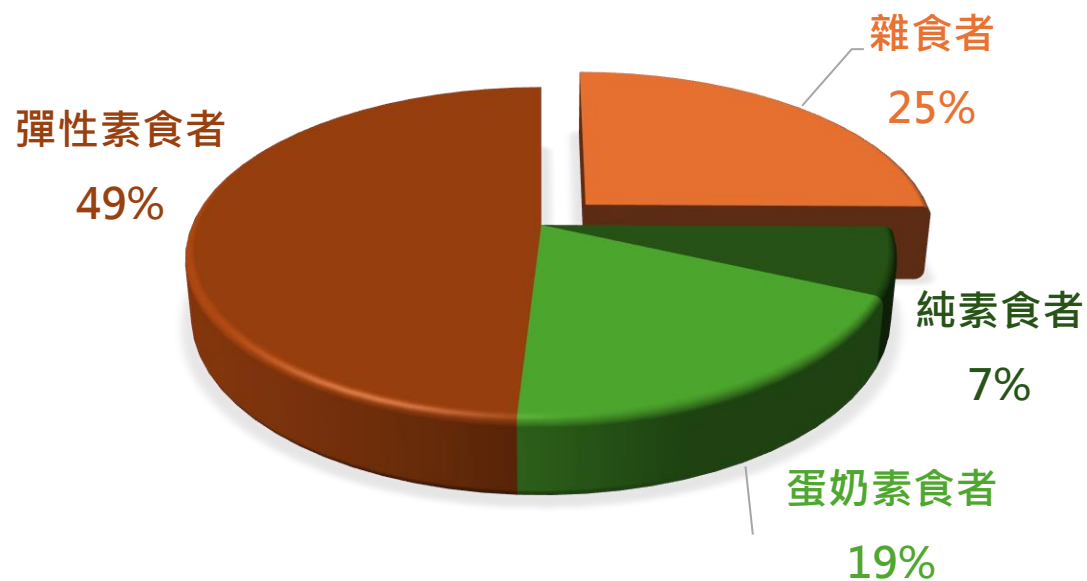
素食者的性別為：



超過80%素食受訪者為女性

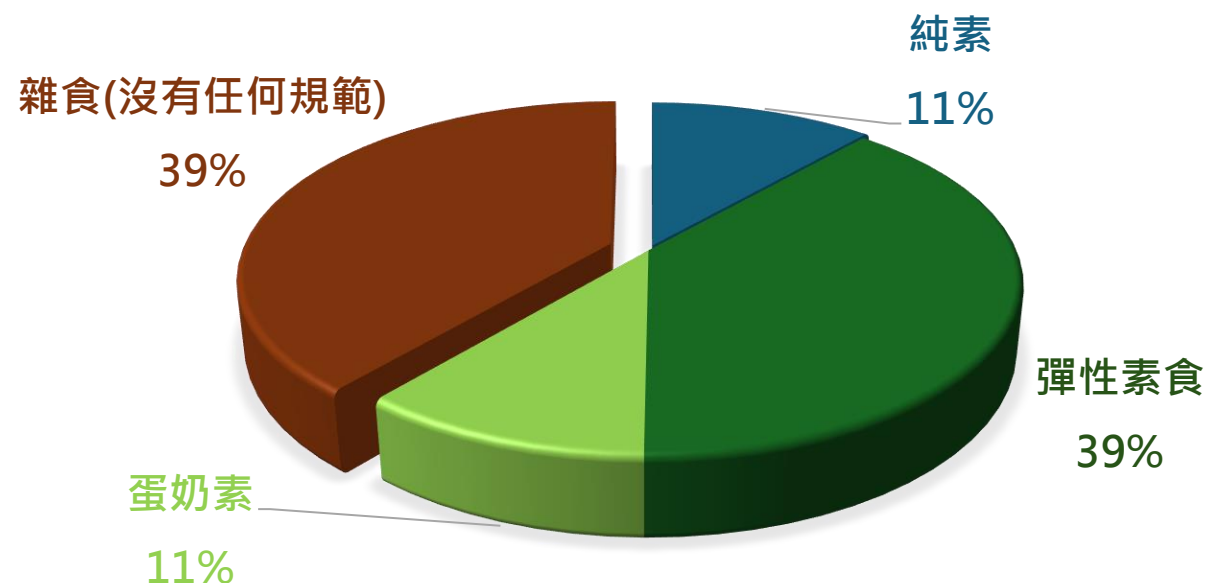
# 素食人口上升

2024年



總素食者佔所有受訪者75%

2023年

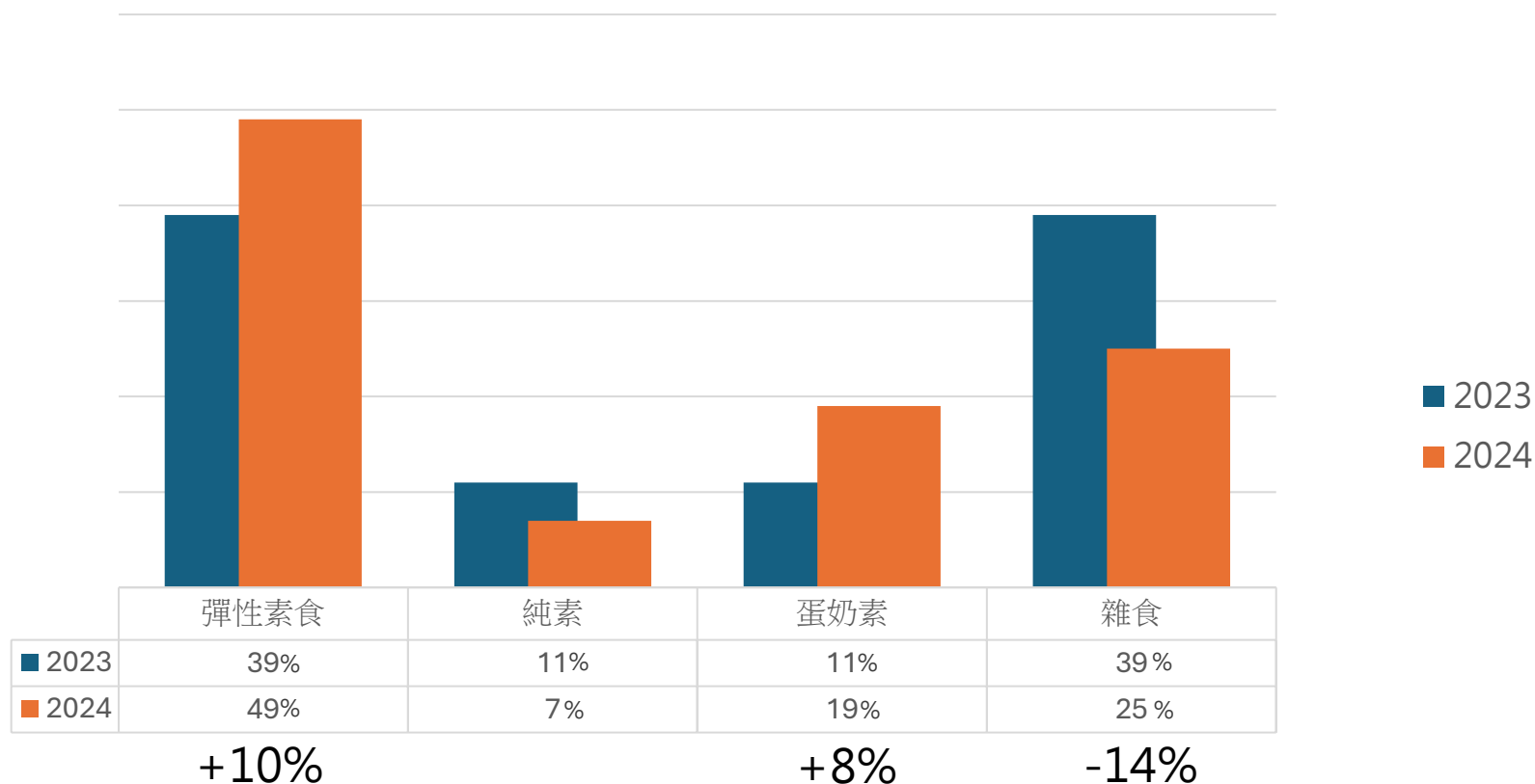


總素食者佔所有受訪者約60%

本港素食人口有上升趨勢，調查中總素食數量大幅增加15%，同時雜食者數量亦下降14%，當中近半數受訪者為彈性素食者。

# 整體素食人口趨勢

## 飲食習慣趨勢



彈性素食者比2023年多出10%，蛋奶素食比2023年多近10%，而雜食者比2023年下降約15%

# 整體素食人口趨勢

## 素食人口上升

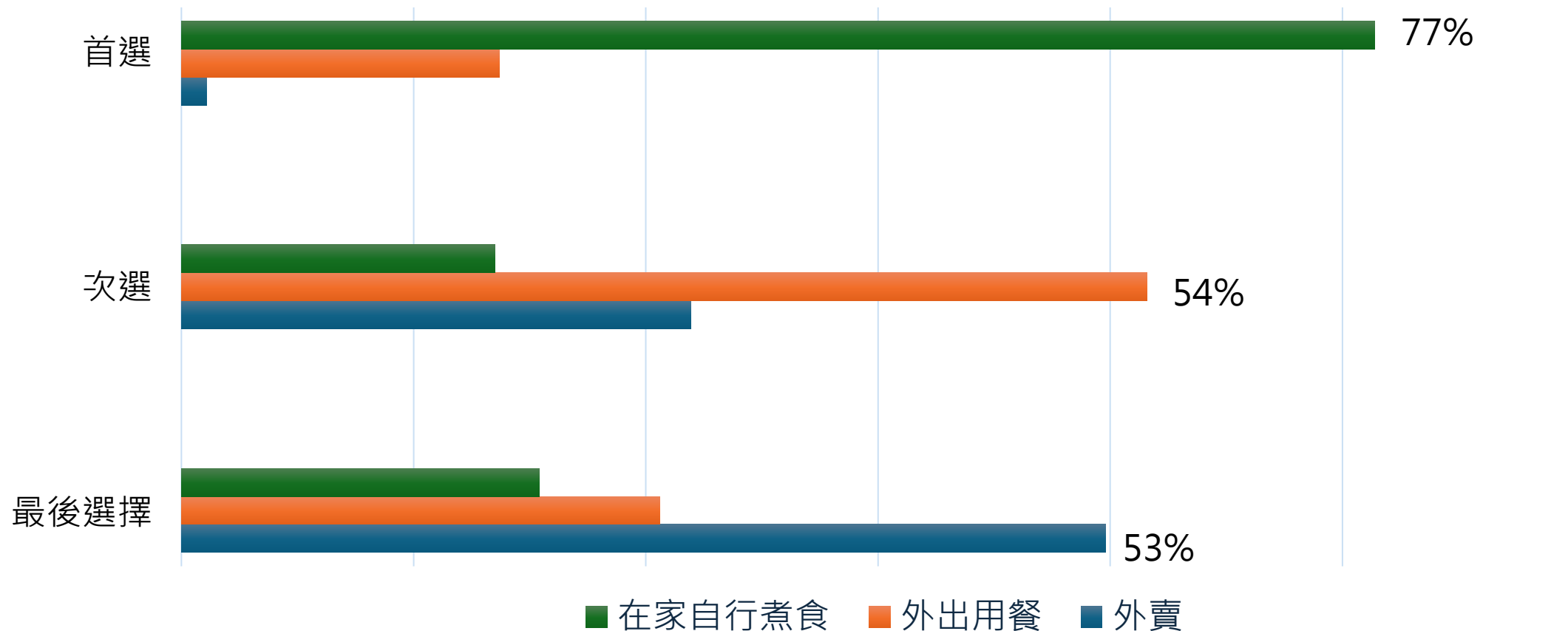
全球市場調查公司歐睿國際 (Euromonitor International) 早前進行針對素食者以及植物性食品前景所發布的報告《Going Plant-Based: The Rise of Vegan and Vegetarian Food》指出，雖然彈性素食者不完全排斥動物性產品，但更偏好食用植物性產品或蔬菜。

而我們今次所進行的調查反映港人對素食愈見熱衷，不少人改變飲食習慣並開始茹素，透過實踐素食及綠色生活，以提升個人健康及生態環境。



# 用餐習慣多以自行煮食為主

根據素食者的個人用餐習慣，將以下選項按照優先順序排列：



接近80%素食者用餐以自行煮食為主，其次為外出用餐及外賣

# 素食者餐飲有限制

## 以自行煮食為主的素食者看法

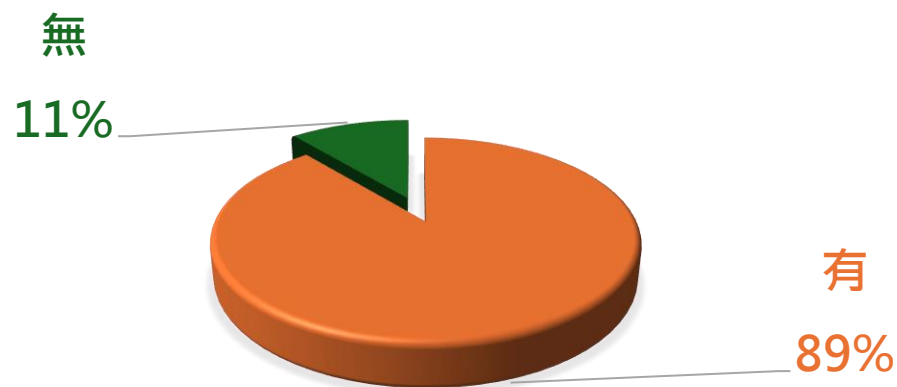


以自行煮食為主的素食者中，約50%認同外出用餐困難、接近65%認同餐廳缺乏素食菜式以及超過70%認同外出用餐無法確定菜式是否100%素



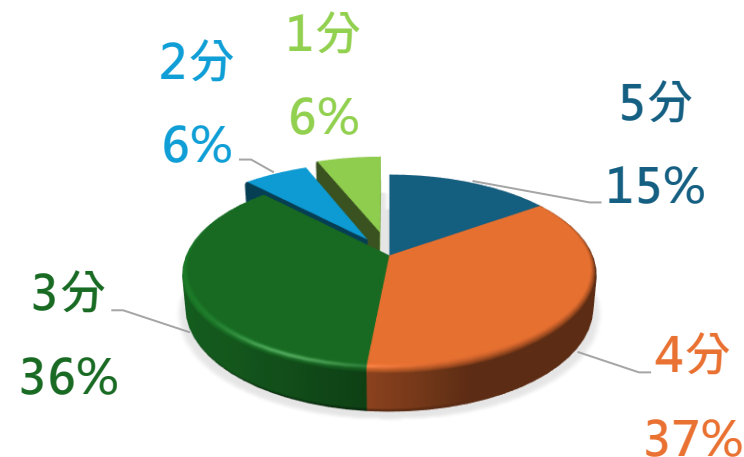
# 雜食者多與素食者用膳

雜食者有沒有試過在飯聚中，  
與素食者一同用膳？



約90%雜食受訪者有試過  
與素食者一同用膳

經常與素食者一同用膳的雜食者  
認同兩者共同外出用餐困難  
(5分為最認同，1分為最不認同)

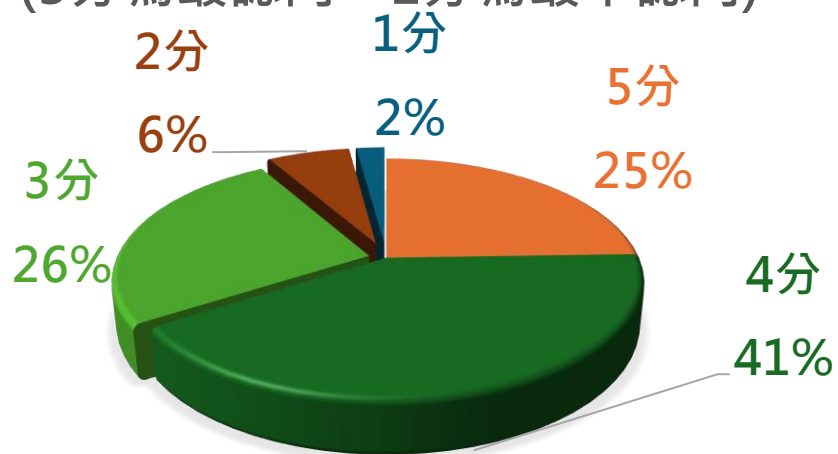


經常與素食者一同用膳的雜食受訪者當中，  
只有約10%認為兩者共同外出用餐沒有困難

# 聚餐時缺乏素食菜式

您認同兩者共同外出用餐時  
會遇到餐廳缺乏素食菜式的情況嗎？

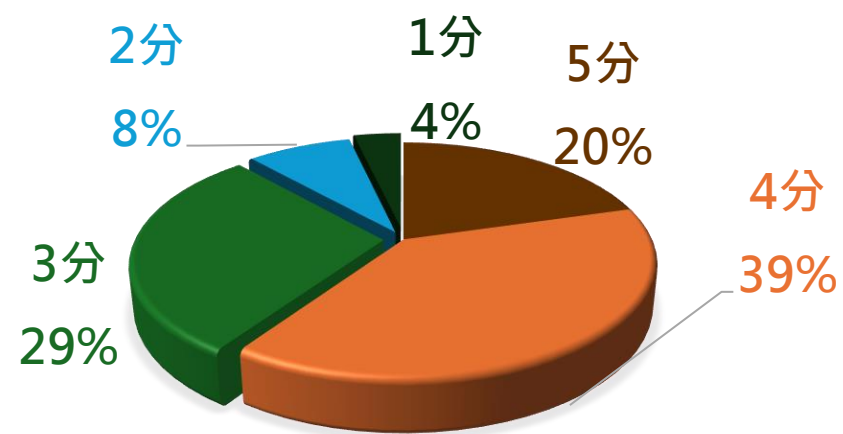
(5分為最認同，1分為最不認同)



超過60%受訪者認同兩者共同外出用餐時會遇到餐廳缺乏素食菜式的情況

您認同兩者共同外出用餐時會遇到  
缺乏素食餐廳資訊的情況嗎？

(5分為最認同，1分為最不認同)

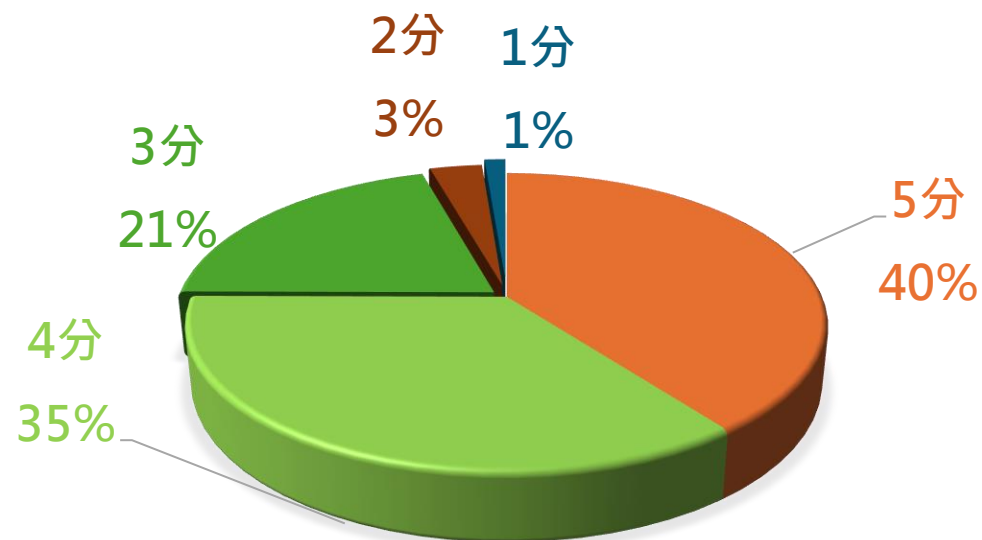


接近60%受訪者認同兩者共同外出用餐時會遇到缺乏素食餐廳資訊的情況

# 提供素食餐單有助提升用餐體驗

您認同兩者共同外出用餐時，  
餐廳提供素食餐單有助提升用餐體驗嗎？

(5分為最認同，1分為最不認同)

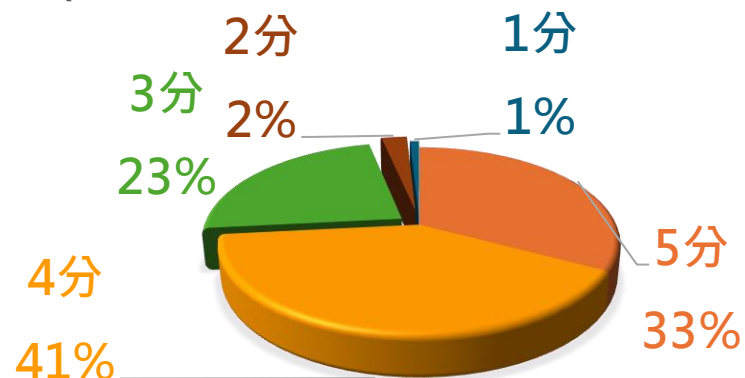


有75%受訪者認同兩者共同外出用餐時，餐廳提供素食餐單有助提升用餐體驗

# 素食有助身心健康

您認為素食令身體變得健康嗎？

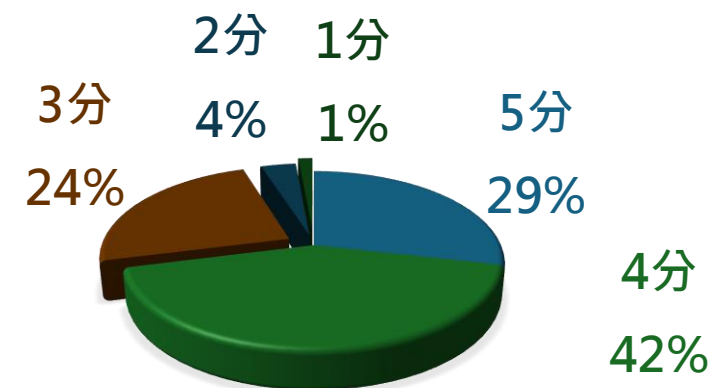
(5分為很大程度，1分為很小程度)



超過70%受訪者認為素食令身體變得健康

您認為素食能令皮膚有改善嗎？

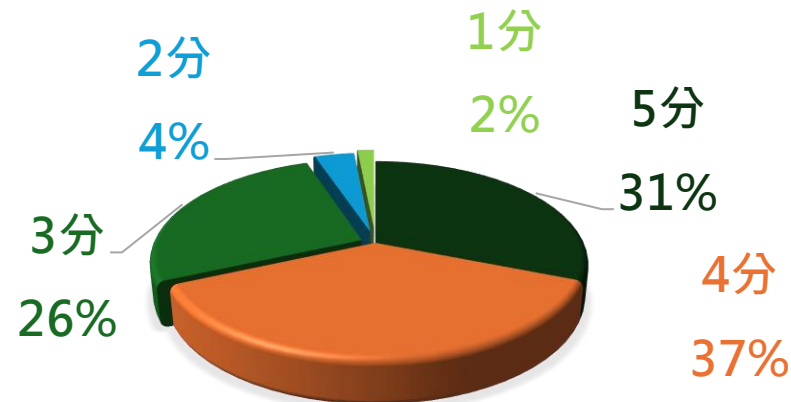
(5分為很大程度，1分為很小程度)



超過70%受訪者認為素食能令皮膚有改善

您認為素食令心境得到平和嗎？

(5分為很大程度，1分為很小程度)

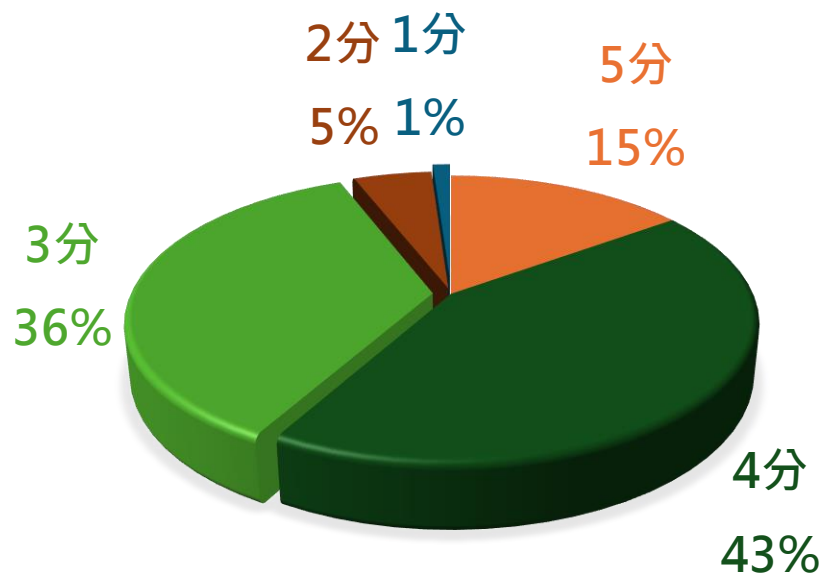


接近70%受訪者認為素食令心境得到平和

# 兩者認為素食健康

雜食者認為素食令身體變得健康嗎？

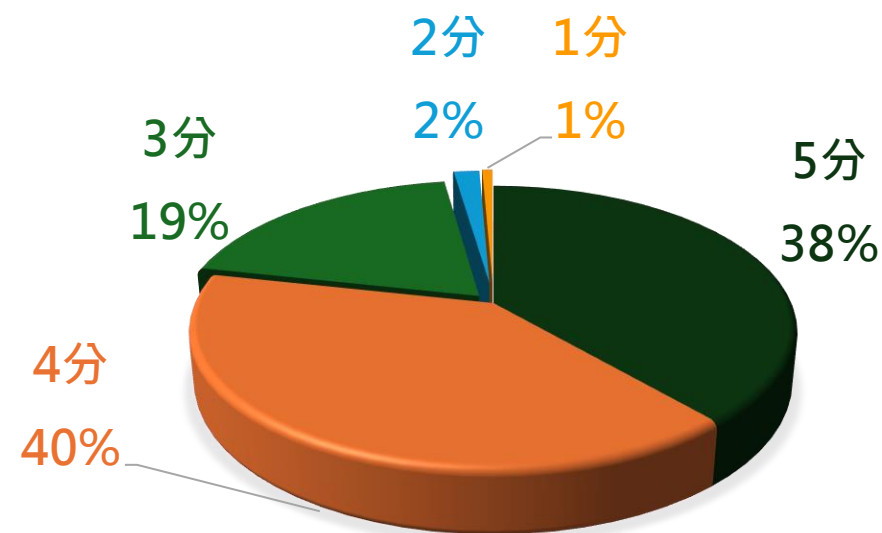
(5分為很大程度，1分為很小程度)



接近60%雜食受訪者認為素食令身體變得健康

素食者認為素食令身體變得健康嗎？

(5分為很大程度，1分為很小程度)

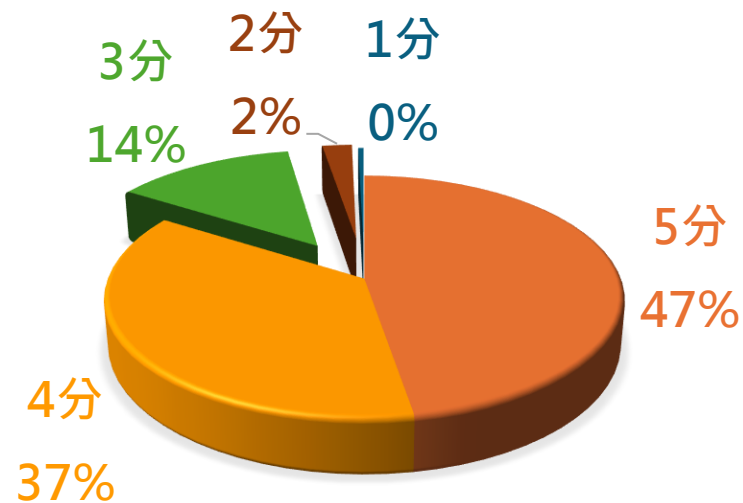


接近80%素食受訪者認為素食令身體變得健康

# 素食有助ESG

您認為素食對環境更為友善嗎？

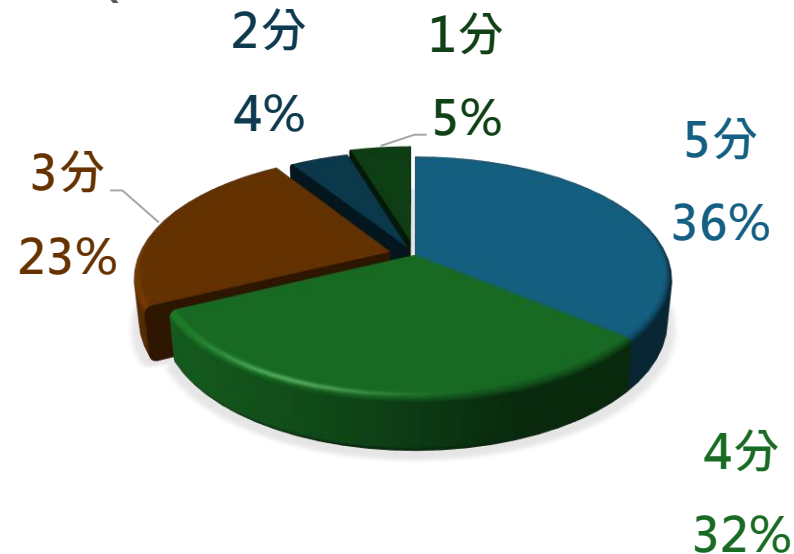
(5分為很大程度，1分為很小程度)



超過80%受訪者認為素食對環境更為友善

您選擇這個飲食主義的原因為可持續發展：

(5分為最相關，1分為最無關)



接近70%素食受訪者因可持續發展而選擇素食主義



# ESG



素食習慣不再流於個人層面，並跟環球發展關係密切。事實上，素食有效減低日常生活對環境的負面影響，植物性飲食所需的資源比畜牧業少得多，有助降低溫室氣體的排放。通過實踐素食及綠色生活，可以減少碳足跡、節水和減少土地使用，能緩解氣候變化和保護生態環境。

# ESG

成年人減少攝取200克牛肉，能夠減少：



5,400克碳排放量\*



節省約3,091公升水\*

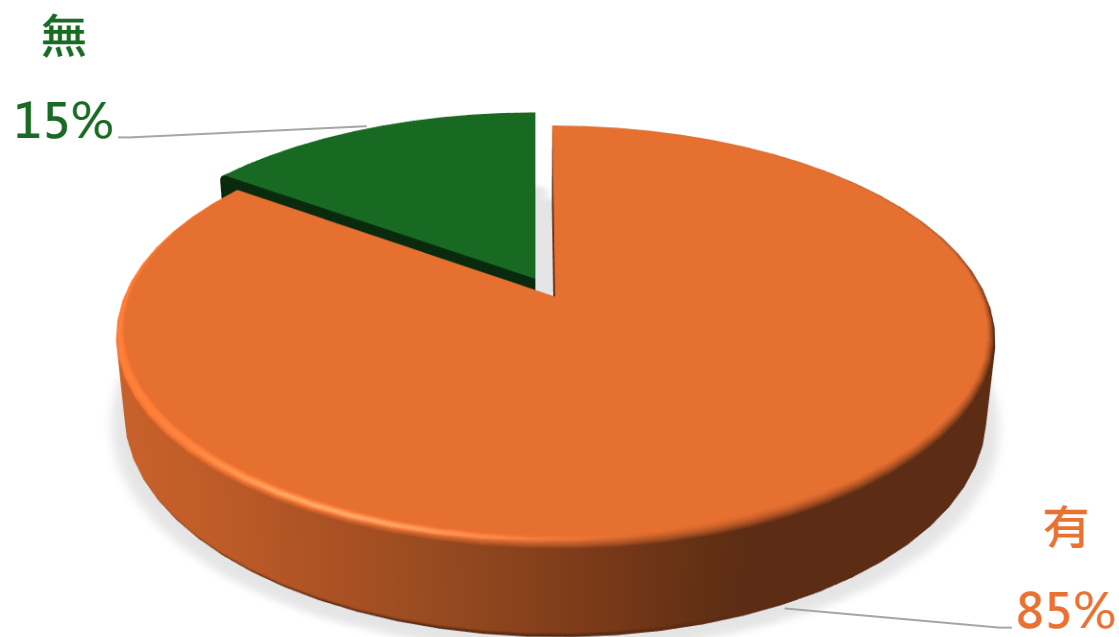


減少使用65.2平方米的森林\*



# 雜食者同時身處素市場

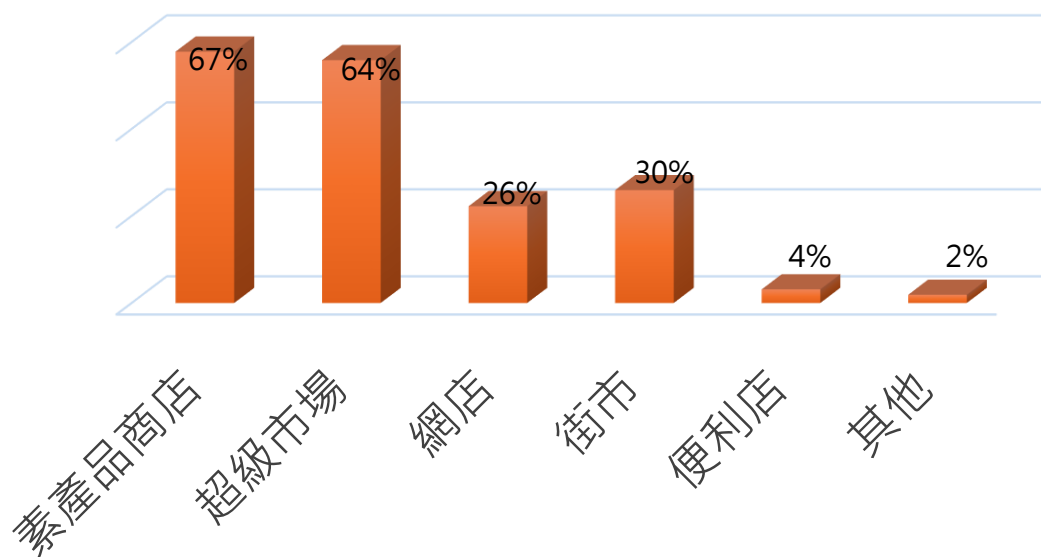
雜食者有沒有購買素產品的習慣？



有85%雜食受訪者有購買素產品的習慣

# 普遍購物習慣

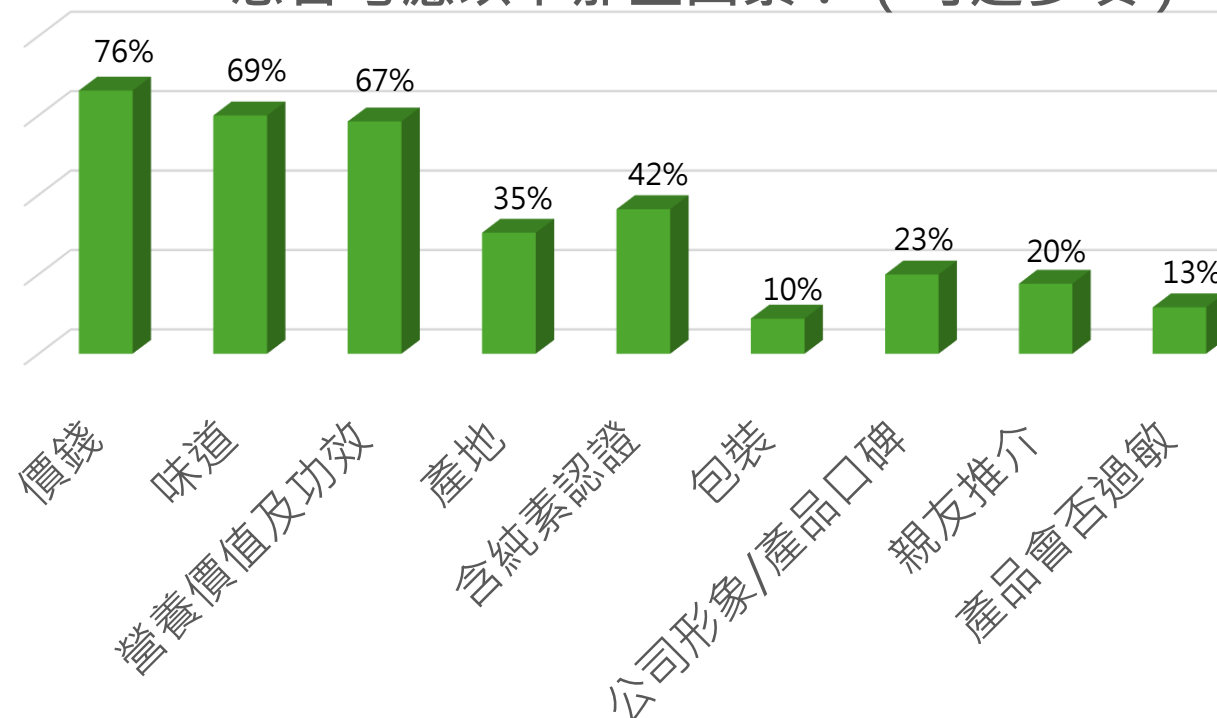
您通常在哪裡購買素產品？（可選多項）



受訪者主要由素產品商店、超級市場、街市購入

購買素產品時，

您會考慮以下那些因素？（可選多項）



受訪者主要以價錢、味道、營養價值及功效為購買因素

# 素食業界

## 素食者

數據得出素食者更傾向於自行煮食，部分自行煮食的素食者認同外出用餐困難以及餐廳缺乏素食菜式，自行煮食讓他們能夠更容易控制自己的飲食，起碼100%肯定自己所烹調的菜式不含動物肉。

## 對業界建議

素食市場有一定潛力，業界更可由此入手，推出更多的素食預製菜，方便素食者烹調素菜。



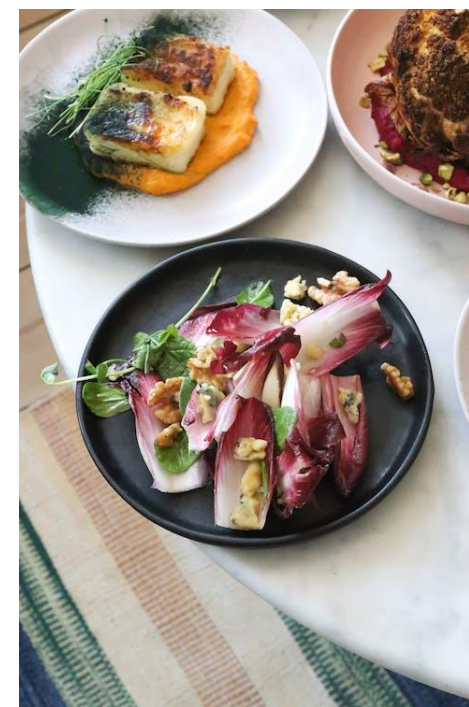
# 素食業界

## 素食預製菜

素食預製菜是指提前製作並包裝好的植物性食物，只需簡單加熱或取出即可食用。

## 素食預製菜優勢

可以節省烹飪時間和前期安排，為大眾提供了一種方便的健康飲食選擇，特別適合忙碌的都市人或沒有烹飪經驗的廚房初哥。而各種口味、菜式和風味也滿足了素食者對於多樣性和選擇性的需求，可以享受到各種美味的素食選擇。最重要是素食預製菜通常包含多種蔬菜、豆類和全穀物，提供全面的營養，如纖維、蛋白質、維生素和礦物質。這有助於確保飲食的均衡和多樣性，大眾無需自行安排食物組合，簡單一個料理包已包含每餐所需營養。所以素食預製菜在市場上有一定潛力，能夠滿足素食者需求。



# 素食業界

## 餐廳方面

預製菜除便利消費者外，對從沒提供素食菜式的餐廳而言，素食預製菜是他們開拓素食市場的踏腳石，並促進餐廳進入素食市場。預製菜款式多元化，任何餐廳均可選擇。預製菜在烹調處理上更為方便，一份份的素食菜式預先製成，精準控制其份量及味道，餐廳只需按指引加熱即可，在短時間內輕鬆掌握一道道精美素食供素食者享用。而且食材數量更易控制，無需擔心因食材準備過多而造成浪費。同時獨立的包裝能夠個別加熱，從而防止葷素混合的情況發生，非常適合沒有提供素食的餐廳入貨。

# 素食業界

## 對業界建議

調查結果顯示女性在健康和環境意識方面的關注程度較高，導致她們更傾向於採用素食為飲食方式。因此，我們認為業界可以女性作為客戶定位，例如以健康養生及保養作為賣點，又或於包裝設計上吸引女性購買。另外，雜食者對素食產品的需求正在增加，建議推出不同口味吸引更多客群。



# 素食業界

## 對業界建議

而素產品商店和超級市場是消費者購買素產品的主要選擇，這些商店提供更廣泛的素食選擇，亦是市民最方便購入素產品的地方，所以業界在考慮推出新產品時，可考慮以素產品商店和超級市場作為上架地點。當然，產品的定價、口味及營養價值和功效亦會影響產品銷量情況，業界應多加留意。



# 亞洲素食展Vegetarian Food Asia (VFA)

亞洲素食展是全港最大型、最全面的素食和健康生活展覽會，展會多年來積極推動素食文化發展，無論在展會規模或參觀人次均逐年提升，上一屆展會更錄得逾52,000參觀人次，絕對是業界的年度盛典。展會將匯聚逾300家參展商、600個品牌，6,000種素食、綠色生活產品和服務，提供多元化的產品選擇。此外，還舉辦80多場精彩活動，包括備受推崇的香港優質「素」食品及產品大獎、專題講座、品味工作坊等，展會期間更會聯乘多家參展商及本地素食餐廳推出期間限定優惠！

亞洲素食展在2024年踏入十周年，展覽規模將再創新高，並得到逾百個業內組織及媒體的鼎力支持，歡迎業內及公眾人士到來體驗純素、健康、天然的氛圍，一起樂享素生活。

展會查詢-柏堡活動策劃

 (852) 3520 3617



[www.vegfoodasia.com](http://www.vegfoodasia.com)



[veg@baobab-tree-event.com](mailto:veg@baobab-tree-event.com)