

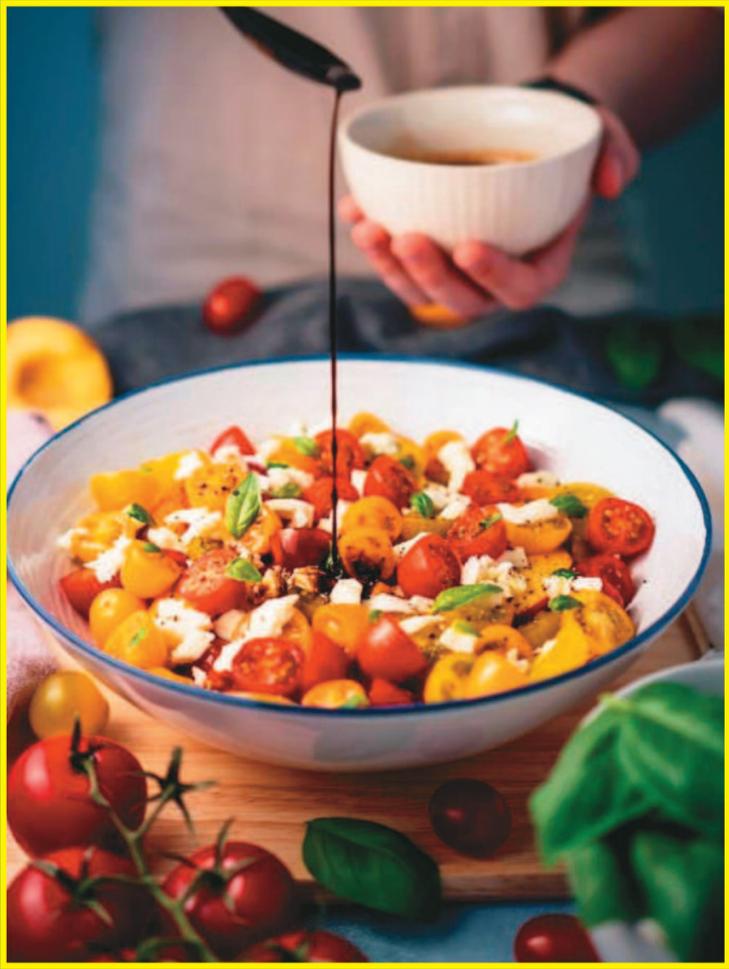


9 771607 978009

星雲大師  
《隨堂開示錄》  
青年勉勵 40  
生命的層次 4-1  
詳見9版

# 全球無肉日 台30%人吃素

## 調查顯示7旬以上女性、信仰佛教等占比較高 中彰投縣市最便利



↑創新的素食烹調方法，能增加民眾接受度。圖為素食料理。

→7成台灣民眾，不了解「維根」(VEGAN)是什麼。圖/資料照片



為了健康，想嘗試吃素的民眾愈來愈多。

圖/取自123RF



【記者陳玲芳專題報導】每年11月25日是「世界無肉日」(International Meatless Day)，又稱為「國際素食日」，在這天全球約近1000萬人響應，透過低碳排、對環境友善的「蔬食」，共為地球盡一份心。根據《人間福報》委由趨勢民調的「國人素食習慣調查」顯示，在全球吹起素食環保風的當下，仍有高達71%國人，近半年內無吃素習慣；83%國人認為居住的縣市方便吃素，其中又以居住在中彰投民眾表示最為便利。

根據今年7月5日至7月8日進行的「國人素食習慣調查」，針對全台22縣市，年滿15歲的一般民眾，進行電話民調，總計1081人，年齡在30~59歲間，男女比例各半，教育程度「大學」最高，婚姻狀態多為「已婚」，且無特定宗教信仰。

### 3成民眾 持續吃素20年

在「素食者飲食習慣」方面，以女性、70歲以上、小學及以下學歷、信仰佛教，有皈依者，近半年內有吃素習慣的比率較高；至於吃素頻率，則以每天都吃，但不會每餐占33%居多；吃素習慣持續時間，20年以上者逾3成，且有7成民眾從未中斷吃素的習慣。

居住縣市吃素的方便性，有83%民眾表示方便，其中又以居住在中彰投、40~49歲者認為方便比

率較高。「非素食者飲食習慣」中，平均每餐肉類及非肉類的比例，以「各半」占32%最高，其次為非肉類比例的24%；同住家人吃素習慣以「都沒有」逾75%最高；而以蛋奶素為主的素食者比例約占70%，五辛素比例也過半；因健康為由吃素者占36%最高，之後依序為宗教28%、家庭20%。

### 健康因素 成吃素考慮原因

過去吃素持續的時間，以「不到半年」占62%最高；過去有吃素、但現在沒吃素的原因，以吃素較「不方便」占26%最高、其次依序為不習慣素食的口味占18%、體力/營養考量占15%等；沒吃素的原因，以「不習慣素食口味」占比41%最高。

「未來考慮吃素的可能性」，僅20%表示會、72%說不會。願意嘗試吃素的推廣方式，以健康因素最高、其次依序為媒體宣傳、家庭因素等；未來考慮吃素的原因，以健康因素占47%最高、其次依序為環境保護、家庭因素等。

調查發現，近半年內有吃素受訪者中，以居住在北北基、20~29歲者認為居住縣市吃素不方便的比率較高。

而近半年內沒吃素的受訪者中，有近20%受訪

者過去有吃素的習慣，現在沒吃素的原因以吃素較不方便而中斷，可見素食消費的便利性仍需加強，其中又以北北基區域最為需要。另，41%的受訪者沒吃素，以「不習慣素食口味」為由，建議可針對烹調方法做創新，增加素食產品的口味及多樣性。

近半年內中斷吃素的流失族群以20~29歲、大學及以上學歷、吃素習慣持續1年至未滿2年的受訪者比率較高；而未來會考慮吃素的潛在族群，則以居住在中彰投、20~29歲的女性受訪者比率較高。因此，未來將針對20~29歲的年輕族群進行提倡，包括找網紅合作推廣吃素，或是開箱素食產品等，吸引年輕族群嘗試吃素。

### 7成民眾 不了解維根風氣

值得注意的是，有70%民眾不了解所謂「維根」(VEGAN)，但自評目前的營養均衡、整體健康狀況與快樂程度，平均分數為7至8分者占70%。最能引發吃素念頭的人或團體，宗教型公益團體15%最高、其次依序為環保型公益團體、公益型明星藝人等，逾72%無明確意見。

主辦單位表示，未來仍將透過媒體宣傳，邀請宗教型或環保型公益團體來提倡、響應蔬食，讓大眾了解「維根」，並帶動吃素的風氣。

該怎麼選？

# 市售素食標示 6成消費者不信任

【記者陳玲芳專題報導】疫情衝擊，讓更多人開始反思並尋求更健康的飲食方式，疫情期間民眾Google「蔬食食譜」關鍵字，全球搜尋筆數達到歷史新高；現在國內便利商店與超市，也愈來愈容易發現蔬食商品，但大家真的懂得如何選擇素食嗎？根據《人間福報》委由趨勢民調的「國人素食習慣調查」顯示，超過50%的國人選購素食會注意成分標示，但卻有逾63%民眾，不相信市售素食標示。

茹素20多年的營養師謝宜芳說，素食者不信素食標示，多半與衛福部會公布造假食品排行榜，以「素食摻葷」高居第一有關。2014年，台北市衛生局公布抽驗結果，連著名素食餐廳蔬善閣、蓮香齋、寬心園等知名店家都淪陷，因其所販售的肉排、紅燒排中，被檢出含有牛、雞、魚等動

物性成分。

事實上，從2011年爆發塑化劑汙染食品事件開始，到2013年的毒醬油、毒澱粉等食品安全問題，包括黑心食用油事件，2014年又爆出餿水油、劣質油事件，緊接著2015年有飲料店驗出茶葉殘留農藥，2017年與2019年，也接連發生芬普尼汙染雞蛋事件。這一連串食安問題，都讓消費者對食品業者產生「不實在」的印象，同時也埋下了「不信任」的危機意識。

### 超商瞄準商機 首創蔬食標示

身為營養師，謝宜芳強調，吃素要得到比吃肉更多的好處，除了掌握「營養均衡」原則，懂得看標示、選購安全合宜的食品也很重要。她說，

平時除了選購新鮮蔬果，適度穿插冷凍食品，其實才是聰明的選擇。如果一星期只買一次菜，全部都買新鮮蔬果，但卻沒有及時烹煮、食用，反而形成浪費，因為蔬果冷藏過久營養也會流失。

台灣素食人口高達330萬人，素食人口占比世界排名第二，7-ELEVEN看準消費者健康意識抬頭，全球吹起蔬食飲食風潮。2020年起提倡全民蔬食運動，不僅積極布局蔬食，推出蔬菜增量的商品，更延伸至素食類別，持續增加綠色菜單比重，建構友善「輕蔬簡素」生活型態專門店，成功帶動「綠金」業績。

7-ELEVEN瞄準「蔬食」及「素食」兩大客群，首創「素食與蔬食辨識LOGO」，連同是否為素食專用產線生產的資訊，皆全數透明揭露，讓素食客群可依各自需求，進一步選購。

### 貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	27.395	28.065
歐元	30.43	31.77
港幣	3.411	3.615
日圓	0.2326	0.2454
人民幣	4.255	4.417

註：新台幣昨收27.793元 升值1.6分  
台灣銀行提供

### 亞洲股市

股市	收盤指數	漲/跌
台灣集中市場	17642.52	▲ 23.60
台灣店頭市場	227.03	▲ 1.22
東京日經	29302.66	▼ 471.45
香港恆生	24685.50	▲ 33.92

### 今日天氣

地區	氣溫℃	天氣
台北	18~22	陰時多雲
桃園	17~22	晴時多雲
新竹	16~23	晴時多雲
台中	17~27	多雲時晴
南投	16~27	多雲
嘉義	16~28	陰時多雲
台南	18~26	多雲時陰
高雄	20~28	多雲時陰
花蓮	19~23	陰短暫雨
台東	20~26	陰時多雲

### 世界天氣

地區	氣溫℃	地區	氣溫℃
東京	8~16	香港	19~24
曼谷	25~31	福州	11~21
雪梨	20~23	昆明	7~17
洛杉磯	15~22	武漢	7~19
紐約	4~11	上海	8~18
里約	22~29	南京	7~18
日內瓦	3~7	西安	4~15
倫敦	2~7	青島	6~13
羅馬	11~17	北京	0~10
約堡	9~16	瀋陽	-10~-2